

## **Ernährung bei erhöhten Triglyceriden**

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen liegt eine erhöhte Triglyceridkonzentration im Blut vor.

Die wichtigste Behandlungsmaßnahme zur Senkung und Normalisierung der Triglyceride ist die Umstellung der Ernährung.

Am wirksamsten ist die Einschränkung des Alkoholkonsums. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Möglicherweise reicht dies allein schon aus, um Ihre Fettstoffwechselstörung zu beseitigen. Dies bedeutet nicht, dass Sie besonders viel Alkohol getrunken haben, Sie reagieren aber möglicherweise schon auf kleine Mengen mit einem Anstieg der Triglyceride im Blut.

Wichtig dabei ist aber, nicht statt alkoholischer Getränke nun Fruchtsäfte, Limonaden und Cola zu trinken, da diese große Mengen verschiedener Zucker beinhalten. Diese Zucker beeinflussen in größerer Menge die Triglyceride ungünstig.

Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker. Reicht daher der Verzicht auf Alkohol nicht aus, sollten diese Zuckersorten eingeschränkt werden. Dafür sollte auf die angesprochenen Getränke und auf Süßigkeiten verzichtet werden.

Falls damit immer noch keine Besserung der Triglyceride erreichbar ist, sollten tierische Fette eingeschränkt werden.

Zusätzlich hilfreich ist eine Gewichtsabnahme bis zum Erreichen des normalen Körpergewichts und eine Steigerung der körperlichen Aktivität.

Durch eine konsequente Ernährung kann jede Erhöhung der Triglyceride normalisiert werden!

Sie sollten dafür einige Ratschläge beachten:

1. Essen Sie nicht zu üppig! Jedes Kilogramm mehr erhöht die Triglyceride.
2. Meiden Sie alkoholische Getränke!
3. Verzichten Sie auf Fruchtsäfte und Limonaden!
4. Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!
5. Seien Sie körperlich aktiv!
6. Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.

Viel Erfolg!