

# Hinweise zur Ernährung bei Hypercholesterinämie

## Allgemeines

- Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff, der wie Fett weder in Wasser oder in Blut löslich ist
- beide Stoffe muss der Körper verpacken um sie im Blut transportieren zu können
- Cholesterin ist lebensnotwendig

### Aufgaben:

- Aufbau von Zellwänden
- Bildung von Hormonen
- Aufbau von Vitamin D- Vorstufen und Gallenflüssigkeit

### Aufgaben d. Fette:

- Energielieferant, Energiespeicher
- Träger fettlöslicher Vitamine
- Lieferant der Fettsäure „Linolsäure“

⇒ **erst wenn d. Gleichgewicht gestört ist und im Blut zu viel Cholesterin oder Fett enthalten ist, muss mit gesundheitlichen Schäden gerechnet werden**

## Hinweise zur Ernährung:

- Reduzierung von Übergewicht, hier ist eine allmähliche Gewichtsreduktion von 1 bis 2 Pfund pro Woche ist zu empfehlen ( keine Radikalkur )
- Einschränkung des Fettverzehr, eine gezielte Lebensmittelauswahl kann den Fettverzehr deutlich senken
- nehmen Sie reichlich pflanzliche Nahrungsmittel zu sich (z. Bsp. Brot, Vollkornbrot, Kartoffeln,
- nehmen Sie viel Gemüse und Obst zu sich, da diese fast fettfrei sind

## Ernährungstherapie:

- wählen Sie bei Fleisch, Fisch, Wurst, Käse u. a. Milcherzeugnissen fettarme Produkte aus
- Achten Sie auf den Cholesteringehalt der Lebensmittel
  - **300mg Cholesterin können tgl. enthalten sein )**
  - **ausschlaggebend ist nicht der absolute Cholesteringehalt, sondern die Menge pro Portion**
- einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel haben Ballaststoffe, die können Cholesterin im Darm aufnehmen (z. Bsp. Haferflocken, Vollkornbrot, Getreidekörner, Hülsenfrüchte und die meisten Gemüsesorten
- Wichtig für die Wirkung von Ballaststoffen ist eine ausreichende Trinkmenge, mind. 1,5 Liter pro Tag (z. Bsp. Wasser, Mineralwasser, Tee, Kaffee in kl. Mengen)
- wird zu wenig getrunken sollten Sie die Trinkmenge tgl. um 1/8 L pro Tag steigern, bis der Bedarf erreicht ist