

## Ernährungsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen/ nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt/ Herzgesunde Ernährung

Der Blutfettspiegel kann durch die Menge und Art der verzehrten Fette, sowie durch die Auswahl der Kohlenhydrate beeinflusst werden. Durch eine cholesterinarme und -optimierte Ernährung beeinflussen Sie ihre Blutfettwerte positiv. Sie können Schädigungen der Blutgefäße, insbesondere der Herzkranzgefäße vermeiden. Unter Cholesterin versteht man eine fettthaltige Substanz, welche in allen tierischen Produkten, aber auch im menschlichen Körper zu finden ist. In unserem Körper übernimmt das Cholesterin wichtige Aufgaben, z.B. Aufbau von Zellwänden, Gallensäuren oder Hormonen.

Das Cholesterin tritt in zwei verschiedenen Formen auf:

**HDL**= „gutes“ Cholesterin transportiert das Cholesterin in die Leber, wo es weiterverarbeitet wird.

**LDL**= „böses“ Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab (Arteriosklerose).

### Wie kommt es zu erhöhten Blutfetten?

Fehlernährung: hohe Aufnahme tierischer Lebensmittel und Zucker, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, vermehrter Alkoholgenuss und Genetik.

### Grundregeln für die fettmodifizierte Ernährung

- Ersetzen Sie nach Möglichkeit tierische durch pflanzliche Fette.
- Meiden Sie gesättigte Fettsäuren / Essen Sie wenig Lebensmittel die „z.T. gehärtete Fette“ enthalten ( siehe Zutatenliste), Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel.
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenfette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.
- In vielen tierischen Nahrungsmitteln sind Fette in versteckter Form enthalten. Darum wählen Sie bestenfalls die fettarmen Varianten aus.
- Essen Sie zweimal wöchentlich eine Portion Fisch (ca. 150 g).
- Verwenden Sie überwiegend ballaststoffreiche Lebensmittel (ca. 30 g pro Tag) wie z.B. aus Vollkorn, Kleie oder Haferflocken (enthalten Beta Glukane, die Gallensäuren abbauen).
- Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt und der Cholesterinspiegel kann gesenkt werden
- Achten Sie auf Ihr Gewicht = Übergewicht vermeiden
- Lebensstiländerungen vornehmen: Bewegung steigern, Rauchen einstellen, selten Alkohol
- ausreichende, energiefreie Flüssigkeitszufuhr gewährleisten (mind. 1,5 – 2 l täglich)
- Versteckte Fette und Zuckerstoffe meiden, z. B. in Fast-Food oder Fertiggerichten

### Lebensmittelaustauschtabelle

#### Fette/ Öle/ Streichfette

**Geeignet:** pflanzliche, flüssige Fette und Öle: raffiniertes Raps- oder Sojaöl für die Pfanne und zum Kochen, kaltgepresstes Raps- oder Sojaöl, Algenöl, Walnussöl, Leinöl oder natives Olivenöl in der kalten Küche. Verwenden Sie verschiedene Öle, um den Omega-3 Anteil im Körper zu optimieren.

**Ung geeignet:** Butterschmalz, Frittierfette, Palmöl und Palmkernöl, etc., Kokosöl, gehärtete Fette, Fette mit Transfettsäuren, Butter in großen Mengen, Margarine mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

### Gemüse/Obst

**Geeignet:** täglich mindestens 3 Portionen Gemüse (mind. 400 g), Alle Gemüsesorten ohne Fettzugabe, Kartoffeln fettarm zubereitet, täglich 2 Portionen Obst (250 g/Tag)

**Ungeeignet:** Gemüse mit fettreichen Saucen, Tiefkühl-Rahm- und Buttergemüse, Gemüsekonserven, Kartoffeln mit fettreicher Zubereitung, Gezuckerte Obstkonserven, Früchte mit Schokoladen- oder Zuckerglasur.

### Milch- und Milchprodukte

**Geeignet:** Teilentrahmte Milch und Milchprodukte (1,5% Fett), Buttermilch, saure Sahne (10% Fett), Kondensmilch (4% Fett), Magerquark, Streichkäse bis 30% Fett i. Tr., Schnittkäse bis max. 45% Fett i. Tr.

**Ungeeignet:** Vollmilch (3,5% Fett), Joghurt, Dickmilch, Kefir als Vollmilch und Sahneprodukte, Schlagsahne (30% Fett und mehr), Creme double, Creme fraîche (30% Fett und mehr), Schmand (24% Fett und mehr), Kaffeesahne (10% Fett und mehr), Kondensmilch (7,5% Fett und mehr), Sahne- oder Speisequark (ab 20% Fett), Streichkäse mit mehr als 30% Fett i. Tr., z.B. Rahmstufe. Schnittkäse mit mehr als 45% Fett i. Tr.

### Fisch und Fischprodukte

**Geeignet:** Ohne Haut, Panade o.ä., 1× in der Woche fettarmer Fisch, 1× in der Woche fettreicher Fisch, Fischkonserven in eigenem Saft o. ä.

**Ungeeignet:** Aal, Mastkarpfen, Garnelen, Krabben, Fischkonserven in Öl oder Sahnesoßen, Panierte Fischprodukte

### Fleisch / Wurst / Eier:

**Geeignet:** 1 – 2 x wöchentlich, unter 300 gr. pro Woche, weißes Fleisch wie Geflügel und Huhn, fettarme Varianten wählen (nicht fettreduziert!), max. 3 Eier pro Woche, inkl. verarbeiteter Eier

**Ungeeignet:** mehr als 300 gr. pro Woche, rotes Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm, Schaf und Ziege in großen Mengen, fettreiche oder fettreich zubereitete Fleischvarianten, jeden Tag ein Ei

### Soßen

**Geeignet:** Salatcreme (< 25% Fett), um Binden von Saucen oder Suppen, Mehl oder Stärke mit Wasser anrühren und verwenden, Gemüse zum Dicken von Saucen nach dem Anbraten pürieren

**Ungeeignet:** Mayonnaise und damit hergestellte Salate, Remoulade, Sauce Hollandaise, Sauce Bearnaise, Mehlschwitze, Mehlbutter, Fertigsoßen

### Fertigprodukte

**Geeignet:** Produkte, die weniger als 10 g Fett pro Mahlzeit/ Portion enthalten, Bei der Zubereitung Fett oder Sahnezugabe möglichst vermeiden oder entsprechende Alternativen nutzen

**Ungeeignet:** Alle, die mehr als 10 g Fett pro Mahlzeit/Portion enthalten

### Flüssigkeiten

**Geeignet:** Mindestens 1,5 Liter/Tag, Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Saftschorle (Saft mit 100% Fruchtgehalt)

**Ungeeignet:** zuckergesüßte Getränke wie Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees oder Milchwischgetränke (z. B. Eiskaffee), Alkohol

### Zucker/ Salz:

**Geeignet:** Max. 5 -10% Zucker der Tagesenergiemenge, < 6 g Salz/Tag, möglichst selber und sparsam würzen

**Ungeeignet:** Mehr als 10 % Zucker der Tagesenergiemenge, > 6 g Salz/Tag, übermäßiger Konsum, besonders in Fertigprodukten enthalten

**Süßwaren/ Backwaren:**

**Geeignet:** Hefeteig, Biskuitteig, Quark-Öl-Teig, Rührteig, Biskuitrolle mit Marmelade, mit Joghurtfruchtfüllung, Obstboden aus Hefe- oder Biskuitteig, Gefüllte Quark-Öl- Taschen mit Obst, 1- 2 Stücke Zartbitterschokolade min. 70% Kakao, Lakritz, Fruchtbonbons, 1 kleine Hand Vollkorn-Sesamstangen, Eine Hand voll ungesalzene Nüsse (25g) z.B. Walnüsse  
Fruchteis, Wassereis, kleine Portionen Milchspeiseeis oder Joghurteis mit Frucht, Sorbet

**Ungeeignet:** Blätterteig, Brandteig in der Fritteuse, Biskuitrolle mit Sahnefüllung, Sahnetorte, Buttertorte, Gefüllte Blätterteigtaschen mit Sahne, Pudding, Vollmilchschokolade, weiße Schokolade o.ä., Kartoffelchips o.ä., Nüsse gesalzen in großen Mengen, Cremeeis, Sahneeis

0E.\*^ai~&á}c:|a\*oáaeö[|`{^}d}æ@k^({Á}á^!}\*•ää)•c