

## Triglyceride - wichtige Blutfette!

Triglyceride werden bei einer Blutuntersuchung als sogenannte "Blutfettwerte" gemessen. Triglyceride sind eine Art von Fetten oder Lipiden, die im Blut zirkulieren. Sie dienen dem Körper als Energiequelle. Sie werden zum Großteil über unsere Nahrung aufgenommen. Wenn der Körper über mehr Energie verfügt als er braucht, werden die Triglyceride in Fettzellen gespeichert.

### Triglyceridwerte (nüchtern gemessen):

Normalwert: unter 150 mg/dl

Moderat erhöht: 150 – 400 mg/dl

deutlich erhöht: 400 – 1000 mg/dl

**Einflussfaktoren auf Triglyceridwerte:** tägliche Schwankungen sind normal, Übergewicht (vor allem Bauchfett), ungünstige Ernährung, Erkrankungen (z. B. Nierenerkrankungen, Hypothyreose, Lupus, etc.), Genetik, Bewegung, Medikamente, Schwangerschaft.

**Folgen erhöhter Triglyceridwerte:** erhöhtes Arteriosklerosierisiko, kardiovaskuläres Risiko für z. B. Schlaganfall oder Herzinfarkt, Pankreatitis.

Erhöhte Triglyceridwerte sind meist symptomlos und oft ein „Zufallsbefund“. Häufig treten diese in Kombination mit Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder dem metabolischen Syndrom auf. Neben den Triglyceriden ist häufig auch das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin erhöht oder das HDL-Cholesterin erniedrigt.

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- Übergewicht abbauen – vor allem das Bauchfett! – Ein BMI unter 25 kg/m<sup>2</sup> ist ideal.
- Einfache Kohlenhydrate stark reduzieren: Sie steigern die Triglyceridwerte im Blut.
- Auf Vollkornprodukte setzen
  - positive Auswirkungen auf die Triglyceridwerte
  - verbessern die Darmgesundheit
  - haben wertvolle Ballaststoffe, die zur besseren Sättigung beitragen
- Täglich Obst und Gemüse einbauen: „5 am Tag“
  - 1-2 Portionen Obst und 3-4 Portionen Gemüse
- Hafer einsetzen – das wertvolle Beta-Glucan, das zur Regulierung der Cholesterinwerte beiträgt, befindet sich im Hafer
- Aufnahme von tierischen Produkten reduzieren (v. a. Fleisch- und Wurstwaren)
- Vorsicht mit versteckten Fetten in Fertiggerichten und Fast Food – möglichst vermeiden!
- Vermeiden Sie Süßigkeiten – der enthaltene Zucker wirkt sich negativ aus
- Die richtigen Fette verwenden– Omega 3 (fettreiche Fische wie Lachs; Makrele, Hering, Walnüsse, Leinsamen, Raps- und Leinöl) sollten regelmäßig eingebaut werden
  - flüssige pflanzliche Öle, Algenöle oder Fischöle eignen sich gut
  - das Verwenden von mehreren Fetten parallel verbessert die Omega-3 Aufnahme
- Versuchen Sie regelmäßig Fisch mit einzubauen. Er darf gerne 2x / Woche gegessen werden
- Ausreichend trinken: mind. 1,5 – 2 Liter/ Tag, auf alkoholische Getränke komplett verzichten, keine gesüßten Getränke (Zucker und Süßstoffe) trinken.
- Bewegung in den Alltag bringen: Körperliche Aktivität senkt die Blutfettwerte
- Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich

## Lebensmittelauswahl

### Fette / Öle

**Geeignet:** pflanzliche Öle mit viel ungesättigten Fettsäuren, z. B: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Algenöl oder Fischöle, kleine Mengen Butter oder Margarine

**Ungeeignet:** Fette reich an gesättigten Fettsäuren, z. B. Schmalz, Frittierfette, Palmfett, Margarine und Kokosfett/-öl

### Gemüse

**Geeignet:** mind. 3 Portionen Gemüse (400 g. und mehr) und 1-2 Portionen Obst, frisch o. tiefgekühlt

**Ungeeignet:** fettreiche Zubereitung, Fertigprodukte, Konserven, verarbeitet Obst (mit Glasur o. ä.)

### Milch- und Milchprodukte

**Geeignet:** Teilentrahmte Milch- und Milchprodukte (1,5 % Fett), Magerquark, Buttermilch, Schnittkäse bis max. 45 % Fett, Streichkäse bis max. 30 % Fett

**Ungeeignet:** Vollfett- oder Rahmprodukte, verarbeitete Milchprodukte, Schnittkäse über 45 % Fett, Streichkäse über 30 % Fett i. Tr.

### Fisch

**Geeignet:** je einmal wöchentlich fettreicher und fettarmer Fisch

**Ungeeignet:** Garnelen, Krabben, etc., Fischkonserven in Öl oder Sauce, Panierte Fischprodukte

### Fleisch

**Geeignet:** max. 300 g Fleisch / Woche, weißes Fleisch, mit Gemüse ergänzt, Fettarme Sorten und Zubereitung

**Ungeeignet:** mehr als 300 g /Woche, rotes Fleisch, Ziege oder Schaf in großen Mengen, Fettreiche Sorten oder Zubereitung

### Eier

**Geeignet:** 2-3 /Woche (in Maßen), inkl. verarbeiteter Eier

### Saucen

**Geeignet:** Salatcreme (<25% Fett), püriertes Gemüse, Mehl/Stärke mit Wasser mischen

**Ungeeignet:** Mayonnaise, Remoulade, Sauce Hollandaise, Mehlschwitze, Fertigsaucen

### Flüssigkeiten

**Geeignet:** mind. 1,5 L/Tag, Wasser ungezuckerte Tees, stark verdünnte Saftschorle (aus 100 % Saft)

**Ungeeignet:** zuckergesüßte Getränke, Milchmischgetränke, Alkohol

### Zucker/ Salz

**Geeignet:** max. 25 g Zucker/ Tag, max. 6 g Salz/ Tag, selber und sparsam würzen

**Ungeeignet:** über 25 g Zucker/Tag, über 6 g Salz/ Tag, möglichst keine Fertigprodukte / Würzmischungen

### Süßwaren

**Geeignet:** max. 1 Portion/Tag, bestenfalls nicht täglich, alle Süßigkeiten wie Schokolade, Chips, Gummibärchen o. ä., Hefeteig, Biskuitteig, Quark-Öl-Teig, Rührteig, Biscuitrolle mit Joghurtfruchtfüllung

**Ungeeignet:** Blätterteig, Brandteig in der Fritteuse, Biskuitrolle mit Sahnefüllung, Sahnetorte, Buttertorte