

## Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten

**Heutzutage spricht man nicht mehr von einer cholesterinarmen Ernährung, wenn es um die Senkung der Blutfette geht, sondern von einer herzgesunden Ernährung.**

In der herzgesunden Ernährung geht es nicht um cholesterinreiche Nahrungsmittel und deren Elimination, sondern um die Zufuhr guter Fettsäuren über die Ernährung, um eine nahrungsfaserreiche Nahrungsmittelauswahl und um einen hohen Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen in den Nahrungsmitteln.

Das optimale Verhältnis von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren über die Nahrung beeinflussen unsere Blutfettwerte positiv.

Neben der Fettsäurequalität trägt der Konsum von Gemüse, Salat und Früchte einen grossen Beitrag zum Schutz der Blutgefässe bei. Diese Nahrungsmittel und Vollkornprodukte liefern Nahrungsfasern, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Ausserdem liefern sie antioxidative Vitamine und Mineralstoffe, welche die Fette im Organismus vor gesundheitsschädigenden Stoffen schützen. Gemüse, Salat und Früchte enthalten ebenso sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, welche einen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislauf-Risiko haben.

Neben der Ernährung ist auch eine regelmässige körperliche Aktivität herz-Kreislaufschützend.

Bei bestehendem Übergewicht fördert eine Gewichtsreduktion die Erhöhung des HDL-Cholesterins.

### **Es gelten folgende Ernährungsempfehlungen zur positiven Beeinflussung der Blutfettwerte und der Herzgesundheit**

- täglicher Verzehr von Gemüse, Salat und Früchten
- Vollkornprodukte bevorzugen
- optimale Fettsäurequalität einhalten
- bei Übergewicht Gewicht reduzieren
- Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Nahrungscholesterin sind nicht verboten
- regelmässige Bewegung einplanen
- Rauchen und Stress reduzieren

### **Um die Empfehlungen zu den Fettsäuren im Alltag zu berücksichtigen gibt es folgende Tipps:**

- Zwei- bis fünfmal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 100 - 120 g)  
max. einmal pro Woche kann anstelle von Fleisch Wurst, Wurstwaren oder Speck gegessen werden
- Ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen (1 Portion = 100 - 120 g)
- Pro Tag 2-3 Kaffeelöffel (10 - 15 g) hochwertiges Pflanzenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Geeignet sind Raps- und Olivenöl
- Pro Tag maximal 2-3 Kaffeelöffel (10 - 15 g) Pflanzenöl für das Erhitzen von Speisen verwenden.  
Geeignet sind Olivenöl für das Dünsten und high-oleic Sonnenblumenöl für das Anbraten
- Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett verwenden (z.B. als Brotaufstrich).  
Geeignet sind Butter und Margarine aus hochwertigen Ölen
- 1 Portion Nüsse ist zu empfehlen (1 Portion = 20 - 30 g Mandeln, Baum- oder Haselnüsse usw.)
- Auf versteckte Fette achten: Pro Tag maximal eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade, Rahmglace usw. geniessen
- Auf eine fettarme Zubereitung der Speisen achten
- Fettreiche Nahrungsmittel durch fettarme ersetzen