

## ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEN BLUTFETTWERTEN

Fettstoffwechselstörungen sind im eigentlichen Sinne keine Krankheiten, sie führen jedoch langfristig zu Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Je früher eine Störung entdeckt wird, umso besser sind die Möglichkeiten, den schleichenden Prozess der Arterienverkalkung zu stoppen oder stark zu verlangsamen.

Oft reicht es schon, die Lebensgewohnheiten bezüglich Ernährung und Bewegung leicht zu verändern, um wieder normale Blutfettwerte zu erreichen.

### Blutfettwerte

Gesamtcholesterin	bis	190 mg/dl
LDL - Spiegel	unter	115 mg/dl
HDL - Spiegel		
■ Frauen	über	48 mg/dl
■ Männer	über	40 mg/dl
Triglyceride	unter	150 mg/dl

### Cholesterin

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff, der nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Sehr cholesterinreich sind Innereien, Eigelb, tierische Fette, Schalen- und Krustentiere. Generell ist keine Cholesterinaufnahme über die Nahrung notwendig, da es ausreichend durch den Körper produziert wird. Das Gesamtcholesterin unterteilt sich in verschiedene Gruppen:

#### ■ LDL-Cholesterin

Von der Leber wird das Cholesterin als LDL-Cholesterin über das Blut zu allen Zellen transportiert. Ist zu viel „schlechtes“ LDL-Cholesterin im Blut, kommt es zur Ablagerung in den Blutgefäßwänden. Deshalb wird LDL-Cholesterin als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet.

#### ■ HDL-Cholesterin

Diese Partikel transportieren überflüssiges Cholesterin aus dem Körper zur Leber zurück. Es wird dort abgebaut oder zur Herstellung von Gallensäuren verwendet. Deshalb wird HDL-Cholesterin als „gutes“ Cholesterin bezeichnet.

## Triglyceride

Triglyceride sind Fette im Blut, die kein Cholesterin enthalten. Sie werden über die Nahrung aufgenommen und dienen dem Körper als Energiereserven und werden als Fettreserven gespeichert. Die Aufnahme erfolgt über Nahrungsfette, Kohlenhydrate besonders über Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel, sowie über Alkohol.

## Behandlungsansätze

### Ernährung:

- gesundheitsfördernde Fette nutzen
- tierische Fette sparsam konsumieren
- Gesamtfettmenge reduzieren
- gesunde/ausgewogene Ernährung
- hohe Ballaststoffzufuhr
- wenig Salz verwenden

### Lebensstil:

- Normalgewicht anstreben
- ausreichend körperliche Aktivität
- Rauchen einstellen und Passivrauchen meiden
- Stress reduzieren

## Besonders zu beachten bei erhöhtem

### Cholesterin:

- Hohe Ballaststoffzufuhr
- Verzehr von tierischen Lebensmitteln reduzieren

### Triglyceriden:

- Alkohol weitestgehend meiden
- Zuckerkonsum einschränken
- 2x in der Woche Fisch

## Lebensmittelauswahl

Tabelle 1: Ernährungsempfehlungen zur Verbesserung des gesamten Blutfett-Profiles (Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufrorschung e.V. 2017)

	zu bevorzugen	maßvoll konsumieren
<b>Getreide/Kartoffeln</b>	Vollkorn	Weißbrot, Reis, Nudeln, Kartoffeln
<b>Gemüse</b>	rohes und gegartes Gemüse	Gemüse in Butter/ Sahne zubereitet

<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen	
<b>Obst</b>	frische oder gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkonserven, Fruchtsaft
<b>Süßigkeiten/Süßstoffe</b>	Süßstoffe ohne Kaloriengehalt	Zucker, Honig, Schokolade, Süßwaren, Eiscreme
<b>Fleisch, Fisch</b>	magerer und fetter Fisch (z.B. Scholle, Forelle, Hecht, Kabeljau) Geflügel ohne Haut	mageres Rind-, Lamm-, Schweine- oder Kalbfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere, Innereien
<b>Milchprodukte Eier</b>	Magermilch und -joghurt, fettarme Milch, fettarmer Käse und andere Milchprodukte, Eier	Fettreicher Käse, Sahne, Vollmilch und Früchtejoghurt mit Zucker
<b>Kochfett</b>	Olivenöl, Rapsöl, Margarine	Transfette + gehärtete Margarine (besser ganz vermeiden), Palm- und Kokosnussöl, Butter, Schmalz
<b>Nüsse/Körner</b>	alle, ungesalzen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss

## Flüssigkeiten

Tabelle 2: Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2018)

<b>zu bevorzugen</b>	<b>maßvoll konsumieren</b>
Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte	Fruchtsäfte, Kaffee, grüner und schwarzer Tee, zuckerhaltige Getränke

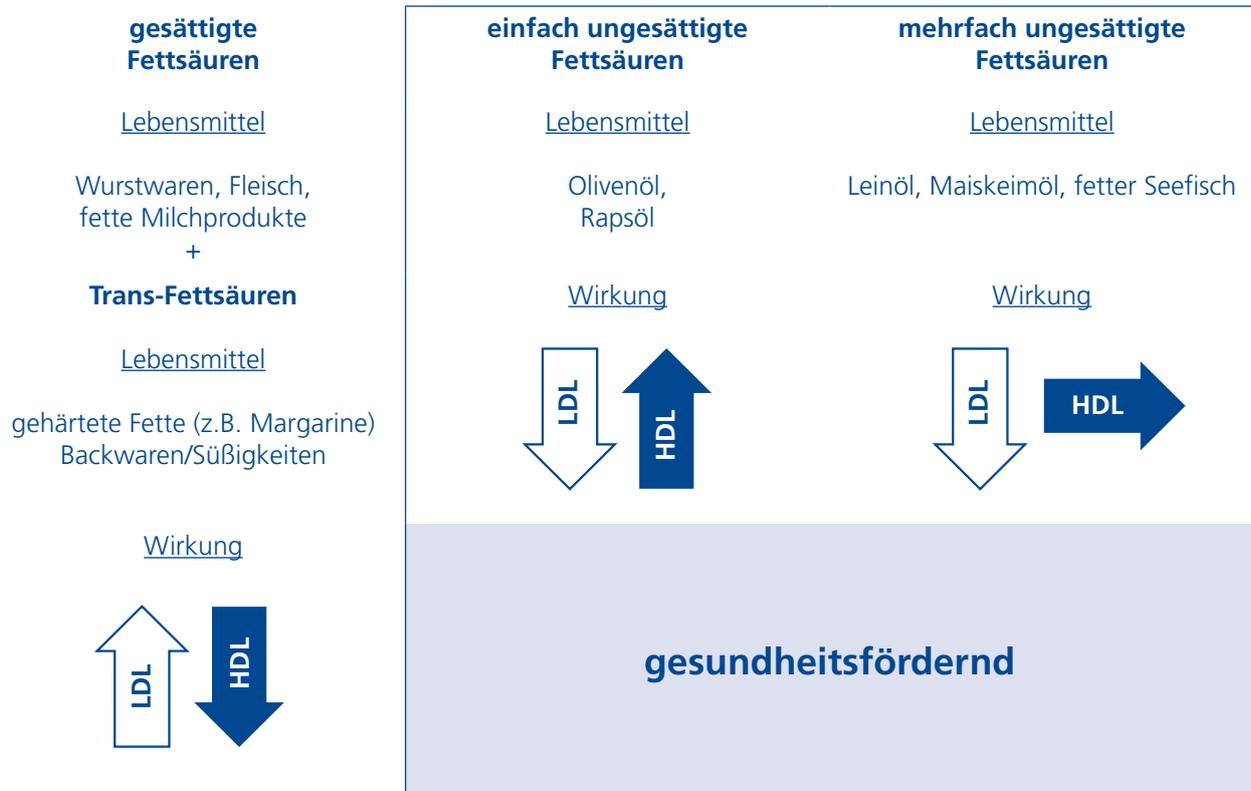
## Fette und Fettsäuren

- Fett = Energielieferant
- Verwertung von fettlöslichen Vitaminen
- Versorgung mit lebensnotwendigen Fettsäuren
- Aufbau: Glycerin + drei Fettsäuren
- Fettsäuren sind Bausteine der Nahrungsfette



Abbildung 1: Aufbau von Fetten (eigene Darstellung nach Biesalski et al. 2010)

## Bedeutung von Fettsäuren in der Ernährung



## Sonstiges

### ■ Ballaststoffe

- = unverdauliche Pflanzenbestandteile
- quellen um das 4 bis 6 -fache auf
- längeres Sättigungsgefühl
- Cholesterinbindung im Darm
- enthalten in: Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

### ■ fettarme Garmethoden

- Kochen
- Dünsten, Dämpfen
- Grillen
- Garen in Alufolie, Römertopf
- Bratenschlauch

### ■ ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- mind. 1,5 – 2 Liter pro Tag
- Alkoholkonsum minimieren
  - hemmt Cholesterinabbau in der Leber
  - hemmt Triglyceridabbau

## Quellen

- Praktische Diätetik, Höfler/Sprengart, Auflage 2
- Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Ihr GFRÄFE UND UNZER Verlag, NEU-Ausgabe 2014/15
- Cholesterinratgeber 5. Auflage (2022)  
0662\_Cholesterin-Ratgeber\_0662\_Umbruch\_Cholesten