

Zu viel Fett im Blut



Ihre Apotheke informiert

Der Arzt hat in Ihrem Blut zu hohe Cholesterinwerte nachgewiesen. Damit sich dieser Befund langfristig nicht negativ auf Ihre Herzgesundheit auswirkt, gilt es, einige Ernährungsregeln zu beachten und gegebenenfalls den Lebensstil etwas zu ändern. Im Fokus stehen dabei die Fettzufuhr und die Auswahl der richtigen Fette.

Allgemeine Informationen

- Zu hohe Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Übergewicht, eine zu energiereiche und/oder unausgewogene Ernährungsweise sowie Bewegungsmangel wirken sich negativ auf die Blutfettwerte aus.
- Der Speiseplan sollte weniger fettreiche und tierische Lebensmittel, dafür mehr pflanzliche Lebensmittel (z. B. Gemüse, Obst, Getreideprodukte) enthalten.
- Pflanzliche Lebensmittel sind i. d. R. fettarm und stets cholesterinfrei.
- Zu einer zielgerichteten Ernährungsumstellung bei erhöhten Cholesterinwerten zählt auch ein gemäßiger Alkoholkonsum sowie Rauchverzicht.

Fett ist nicht gleich Fett

- Wichtiger als die Fettzufuhr ist die Auswahl der richtigen Fette.
- Vor allem gesättigte Fettsäuren (z. B. in Fleisch, Milch, Käse, Wurst, Butter, Speck, Backwaren, Produkte mit „gehärtetem

Fett“) lassen den Cholesterinspiegel (LDL, „schlechtes“ Cholesterin) ansteigen.

- Positiv wirken sich einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus (z. B. in Oliven-, Rapsöl, fettem Fisch wie Lachs).
- Mehrfach ungesättigte Omega-3- und -6-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel (LDL) und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes.
- Besonders cholesterinhaltig sind Innereien, Meerestiere, Aal/Räucherfisch und die Haut bei Fisch und Geflügel.
- Zwei bis drei Eier pro Woche – mehr sollten nicht verzehrt werden. Auch Nudeln, Dressings, Fertiggerichte können Eier bzw. Eigelb enthalten.

Auch daran denken

- Sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst haben cholesterinsenkende, antioxidative und antientzündliche Wirkungen.
- Lösliche Faserstoffe wie Pektin, Guar, enthalten in Obst, Gemüse, Hafer, Gerste und Hülsenfrüchten oder Psyllium (Flohsamen) wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.
- Mit Phytosterinen angereicherte Streichfette sind in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken, um etwa zehn Prozent.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS
PTA
MAGAZIN

aktuell
informativ
unterhaltsam