



Ernährung bei

---

# Fettstoffwechsel- erkrankungen



# **Ernährung bei Fettstoffwechsel- erkrankungen**

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH, Ernährungs- und Diätberatung,  
Marienhospital Stuttgart, Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart  
Telefon: (07 11) 64 89-28 63  
Internet: [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

Inhalt: Elisabeth Höfler, Petra Sprengart  
Gestaltung: Christine Unrath  
Druck: Offizin Chr. Scheufele GmbH + Co KG  
Bestellnummer: 9605000096

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
3. überarbeitete Auflage, Stuttgart 2007



Guten Appetit! Dieses Zeichen markiert Lebensmittel, die Sie unbesorgt essen können

Lebensmittel, die Sie auf ihre Verträglichkeit prüfen müssen, erkennen Sie an dem „Plus-Minus-Piktogramm“



Vorsicht! Das gekreuzte Besteck signalisiert, dass diese Lebensmittel zu Beschwerden führen können

Vorwort	5
Vorab notiert	6
Gesund leben	7
Ernährungstipps	
1. Fetthaltige Nahrungsmittel	8
2. Cholesterinhaltige Nahrungsmittel	12
3. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel	13
4. Eiweißhaltige Nahrungsmittel	14
5. Getränke	15
Diätetische Hilfen	16
Kochtipps	17
Ernährungsvorschläge	20
Menübeispiele	22
Tabellen: Fett, Cholesterin, Ballaststoffe und Energie in Lebensmitteln	23
Adressen, Quellenverzeichnis, Literaturempfehlungen	32
Eigene Notizen	33

Liebe Patientin,  
lieber Patient,

erhöhte Blutfettwerte beruhen auf einer Störung des Fettstoffwechsels. Je nachdem, um welche Stoffwechselerkrankung es sich handelt, können die Werte für Cholesterin, für Triglyceride oder auch für beide Blutfette messbar angestiegen sein.

Die Ursachen für eine Fettstoffwechselstörung sind vielschichtig. Neben erblich bedingten Vorbelastungen spielen auch äußere Faktoren eine Rolle, dazu zählen vor allem eine falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel oder der reichliche Konsum von Alkohol und Nikotin. Diese Vielschichtigkeit muss auf jeden Fall bei der Regulierung des gestörten Fettstoffwechsels berücksichtigt werden.

Die grundlegende Maßnahme einer Therapie ist zunächst immer die Umstellung Ihrer Kost. In dieser Broschüre haben wir für Sie die wesentlichen, wissenschaftlich anerkannten Ernährungsleitlinien zusammengestellt. Neben der Umstellung Ihrer Ernährung wird Ihnen der Arzt auch regelmäßige Bewegung und die Einschränkung von Alkohol und Nikotin ans Herz legen. Führt die Änderung des Verhaltens nicht zu einer Verbesserung der Laborwerte, muss ei-

ne medikamentöse Therapie erwogen werden. Je nach Verlauf der Erkrankung ist eventuell auch ein Therapieversuch mit fischöhlhaltigen Präparaten und mit den Vitaminen C und E sinnvoll.

Diese Broschüre kann das persönliche Beratungsgespräch mit einer Diätassistentin oder einem Diätassistenten nicht ersetzen, aber sie vermittelt Ihnen erste grundlegende Informationen über eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bei Erkrankungen des Fettstoffwechsels.

Gute Besserung wünscht  
*Ihre Vinzenz von Paul  
Kliniken gGmbH*

**Weg mit dem Fett**

Fett ist der größte Risikofaktor in Ihrer Ernährung. Sparen Sie Fett beim Auswählen der Lebensmittel, beim Kochen und beim Brotaufstrich. Reduzieren Sie Ihren Fettverzehr um die Hälfte – das ist die einfachste und wichtigste Regel Ihres Ernährungskonzeptes.

**Fett ist nicht gleich Fett**

Pflanzliche Fette sind cholesterinfrei und wegen ihres höheren Gehalts an ungesättigten Fettsäuren für Sie besser geeignet als tierische Fette (siehe Seite 10).

**Wo steckt das Cholesterin?**

Grundsätzlich gilt: Tierische Lebensmittel liefern viel Cholesterin. Stehen auf Ihrem Speiseplan vorrangig pflanzliche Nahrungsmittel, führen Sie sich automatisch wenig Cholesterin zu (siehe auch Tabellen Seite 23 bis 31). Sie dürfen täglich maximal 300 Milligramm Cholesterin zu sich nehmen. Diese Menge ist schnell überschritten.

**Essen „wie am Mittelmeer“**

Die mediterrane Küche zeichnet sich aus durch viel Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl, dafür aber wenig Fleisch und Wurst. Mit dieser Küche sind Sie auf dem besten Weg zur richtigen Ernährung.

**Kalorien nach Maß**

Übergewicht ist bei Erkrankungen des Stoffwechsels eine zusätzliche Gefahr für die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper nur so viel Kalorien zuführen, wie er tatsächlich braucht. Der Kalorienbedarf richtet sich nach Soll-Gewicht und körperlicher Tätigkeit.

**Ballaststoffreiche Kost**

Brot und Kartoffeln, Gemüse und Obst sind nicht nur cholesterinfrei, sondern auch ideale Ballaststoffträger. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und sorgen so für einen geringeren Anstieg der Cholesterinwerte im Blut. Außerdem fördern sie das Sättigungsgefühl und machen das Abnehmen leichter.

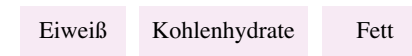
**Reichlich trinken**

Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit zum Quellen. Trinken Sie täglich eineinhalb bis zwei Liter, und bevorzugen Sie dabei energiearme Getränke. Auf Alkohol sollten Sie möglichst verzichten.

**Fischöl zur Ergänzung**

Fischöl enthält Stoffe, die die Blutfette senken. Gleiche Wirkung üben die Vitamine C und E aus. Je nach Schweregrad der Erkrankung ist es überlegenswert, den Kostplan mit diesen Präparaten zu ergänzen.

Eine ausgewogene, bedarfsge- rechte Ernährung setzt sich aus vielen Baustoffen zusammen. Seine Energie gewinnt der Körper aus den drei Grundbausteinen



Zudem enthält die Nahrung energie- freie Bausteine, die wichtige regelnde Aufgaben erfüllen: Ballaststoffe,

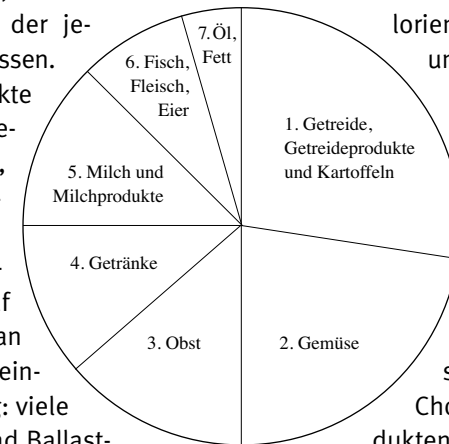
Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Cholesterin. Die energieliefernden und die energiefreien Nährstoffe sind für die Gesunderhaltung des Körpers gleichermaßen notwendig. Über jeden dieser Stoffe „Buch zu führen“ wäre jedoch recht kompliziert. Stützen Sie Ihre Nahrungsmittelauswahl einfach auf den unten stehenden Kreis für eine gesunde Ernährung.

**Der Kreis für eine gesunde Ernährung**

„Erste Hilfe“ bei der Zusammen- stellung Ihres Speiseplanes leistet der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Aus je- dem dieser 7 Segmente sollten Sie täglich Lebensmittel wählen. Je grö- ßer das Segment, desto mehr können Sie aus der je- weiligen Gruppe essen.

Pflanzliche Produkte wie Getreide, Ge- müse und Obst, stehen an den er- sten drei Stellen. Wer diesen Pro- dukten auch auf seinem Speiseplan höchste Priorität ein- räumt, isst richtig: viele Kohlenhydrate und Ballast- stoffe, reichlich Vitamine und Mi- neralstoffe und kein Cholesterin.

Mit Getränken führen Sie Ihrem Kör- per den Großteil der benötigten Flüssigkeit zu. Da wir Wasser in gro- ßen Mengen brauchen, empfehlen wir mindestens 1,5–2 l Trinkflüssig- keit pro Tag. Kaffee, Tee und Mine- ralwasser können Sie als ka- lorienfreie Getränke in unbegrenzter Menge zu sich nehmen. Besonderes Au- genmerk gilt den Nahrungsmitteln in den letzten 3 Segmenten. Sie liefern viel tieri- sche, oft „ver- steckte“ Fette und Cholesterin. Bei Pro- dukten des 7. Segments sollten Sie hochwertige Öle und Margarine bevorzugen.



*Unser Tipp:* Nur tieri- sche Lebensmittel enthalten als Fettbe- gleitstoff Cholesterin

*Unser Tipp:* Bevor- zugen Sie Nahrungs- mittel aus den ersten drei Segmenten des „Ernährungskreises“.

*Unser Tipp:* Fett enthält sehr viel Energie. 1 Gramm liefert 9 kcal (39 kJ)

### 1. Fetthaltige Nahrungsmittel

Ihre wichtigste Diätregel lautet: „So wenig Fett wie möglich.“ Das meiste Fett führen wir uns in „versteckter“ Form zu. In aller Regel bedingen nicht Streich- oder Bratfett einen überhöhten Fettkonsum, sondern das Fett, das in den Nahrungsmitteln steckt. Dessen Menge wird oft unterschätzt. Vor allem tierische Lebensmittel enthalten viel Fett. Je fettreicher ein Produkt ist, um so mehr Energie – und bei tierischer Herkunft auch Cholesterin – enthält es. Ersetzt man auf dem Speiseplan also gezielt fettreiche durch fettarme Nahrungsmittel, spart man Kalo-

rien und Cholesterin. Wie die untere Tabelle zeigt, lässt sich ohne großen Verzicht, allein durch eine veränderte Auswahl der Nahrungsmittel, der tägliche Fettkonsum um ungefähr 70 Gramm reduzieren – eine kleine Ursache mit einer großen Wirkung: 70 Gramm Fett enthalten 630 Kilokalorien.

Fett ist der größte Energielieferant, deswegen sollten Sie täglich nicht mehr als 60 bis 80 Gramm zu sich nehmen. Optimal wäre eine Aufteilung dieser Menge in circa 20 g Streichfett, 20 g Fett für die Zubereitung der Speisen (etwa zum Braten oder Marinieren von Salaten) und 20 g versteckte Fette.

*So leicht können Sie Fett und Cholesterin sparen. Nehmen Sie...*

Nahrungsmittel je 100 Gramm	Fett (Gramm)	Cholesterin (Milligramm)	Energie (Kilokalorien)
statt Vollmilch (3,5% Fett)	3,6	12	65
fettarme Milch (1,5% Fett)	1,6	5	48
statt Sahnejoghurt (10% Fett)	10,0	35	120
fettarmen Joghurt (1,5% Fett)	1,6	5	50
statt Camembert (60% Fett i. Tr.)	34,0	90	378
Camembert (30% Fett i. Tr.)	13,5	40	216
statt Salami	33,0	85	381
gekochten Schinken	3,7	60	125
statt Schweinehals	13,8	65	197
Putenschnitzel	1,0	45	105

**Gesamtdifferenz** zwischen den hier aufgelisteten fettreichen und fettarmen Lebensmitteln **73,0** **132** **597**



### Fettarm

Fleisch und Fleischwaren

fettarmes Fleisch vom Lamm, Rind, Kalb und Schwein (siehe Tabelle Seite 26/27)  
Hähnchen, Pute, Truthahn, Wild  
fettarmer roher/gekochter Schinken, Corned beef, Sülzen, Fleischsalat in fettarmer Marinade

Wurst

Geflügelwurst, Sülzwurst, Lyoner, Bierschinken, Gelbwurst, Wurstsalat in fettarmer Marinade

Fisch und Fischwaren

Mager- und Mittelfettfische: Forelle, Felchen, Zander, Hecht, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Scholle, Seezunge, Heilbutt  
geräuchertes Forellenfilet

Milch und Milchprodukte

teilentrahmte Milch, Magermilch  
Joghurt, Dickmilch und Kefir in den Fettgehaltstufen 0,3 bis 1,5%, Buttermilch, Molke

Käse

Käse bis max. 40% Fett i. Tr., Magerquark, Hüttenkäse, Schnittkäse, Weich- und Schmelzkäse

Ei

Eiklar  
1 Ei (ca. 6 Gramm Fett)

Gemüse

Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, gedämpfte Kartoffeln  
alle Gemüse als Rohkost oder als Beilage in fettarmer Zubereitung, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen)



### Fettreich

Fleisch und Fleischwaren

fettreiches Fleisch vom Hammel, Rind, Kalb und Schwein (siehe Tabelle Seite 26/27)  
Suppenhuhn, Gans, Ente  
fettreicher roher/gekochter Schinken, Speck, Fleischsalat mit Mayonnaise

Wurst

alle Sorten mit hohem Fettgehalt: Leber-, Mett- und Teewurst, Salami, Plock- und Bratwurst

Fisch und Fischwaren

Fettfische: Aal, Tunfisch, Hering, Makrele, Sprotten, Lachs  
konservierte Fische in Öl oder Marinaden (z. B. Sardinen, Tunfisch)

Milch und Milchprodukte

Sahne, Crème fraîche  
Sahnejoghurt, Sahnedickmilch, Sahnekefir und Sahnequark

Käse

Käse mit über 40% Fett i. Tr., Edelpilzschimmelkäse, Hart- und Weichkäse, Doppelrahmfrischkäse

Ei

Spiegelei, Eiersalat, Russische Eier

Gemüse

Bratkartoffeln, Kroketten, Pommes frites, Knödel, Kartoffelpuffer, Chips  
alle Gemüsesorten und Rohkost in fettreicher Zubereitung

**Fett für die Zubereitung**

Fett ist nicht gleich Fett. Fette haben zwar den gleichen Energiegehalt, in ihrer Zusammensetzung unterscheiden sie sich jedoch erheblich. Empfehlenswert sind pflanzliche Fette. Diese verfügen über einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Letzere senken den Cholesterinspiegel und beugen damit der Arteriosklerose vor.

Lange Zeit nahm man an, die einfach ungesättigte Fettsäure Ölsäure würde sich in Bezug auf den Cholesterinspiegel neutral verhalten, also ihn weder erhöhen noch senken. Dies hat sich als falsch erwiesen. Im Unterschied zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren senkt die Ölsäure nur den Gesamtfett- und nicht den HDL-Cholesterinspiegel. Viel Ölsäure enthält das Olivenöl. Sie können es z. B. für Salate, zum Braten und für alle mediterranen Gerichte sehr gut verwenden. Besonders hochwertig ist es, wenn es kalt gepresst ist, da dann alle wertgebenden Bestandteile erhalten bleiben.

Einen ebenfalls hohen Gehalt an Ölsäure findet sich im Rapsöl. Daneben zeichnet es sich durch ein optimales Verhältnis der einzelnen mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus. Rapsöl eignet sich für kalte und warme Zubereitungen. Es hat einen angenehm milden Geschmack.

*Unser Tipp:* Bevorzugen Sie kalt gepresste Pflanzenöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren

**geeignete Fette**

(im Rahmen Ihres Kalorienplans)

**Pflanzenöle:** Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- und Rapsöl  
**Diät- und Halbfettmargarinen**  
**Fischöle**

**ungeeignete Fette**

**tierische Fette:** zum Beispiel Schmalz, Talg und größere Mengen Butter  
**pflanzliche Fette:** zum Beispiel Kokosfett, Palmkernfett

**Fett als Brotaufstrich**

Pflanzenöle sind das Basisprodukt bei der Margarineherstellung. Dementsprechend bestimmt die Qualität der verwendeten Öle die Qualität der Margarine. Für Ihr Ernährungskonzept sind am besten Diätmargarinen geeignet. Dabei werden zwei Gruppen unterschieden:

1. *Diätmargarinen mit mindestens 50 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren.* Geeignete Produkte sind: Becel original Diät-Margarine, Becel vital fettarme Diät-Margarine, Deli

Reform Die gesunde Margarine, Deli Reform Die Leichte, Vitazell-Diät-Pflanzenmargarine.

2. *Diätmargarinen mit Pflanzensterinen.* Pflanzensterine sind hochwirksame Pflanzeninhaltsstoffe, die nachweislich das LDL-Cholesterin senken und damit einen wertvollen Beitrag gegen Arteriosklerose leisten. Produktbeispiele sind: Becel pro-aktiv Diät-Halbfettmargarine, Deli Reform Aktive.

Diätmargarinen gibt es als Halbfett-, Dreiviertelfett- und Standardprodukte.

Gesättigte Fettsäuren gelten als „Gegenspieler“ der ungesättigten Fettsäuren. Sie sind überwiegend in tierischen Fetten wie Butter und Schmalz, aber auch in Fleisch, Wurst, Käse und Ei enthalten. Schränken Sie den Verzehr dieser Lebensmittel ein.

**Fett vom Fisch ist gesund**

Die Regel heißt also: Meiden Sie tierische Fette. Aber auch diese Regel hat ihre Ausnahme, nämlich bei Fischen und Fischölen. Fischfett enthält die so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren bewirken trotz tierischer Herkunft eine Senkung der Blutfettwerte. „Iss mehr Fisch, und bleib gesund“, diese

Volksweisheit ist mittlerweile wissenschaftlich belegte Erkenntnis. Mit ein bis zwei Fischgerichten pro Woche sind Sie hinsichtlich Ihrer Ernährung gut beraten. In Makrelen, Heringen, Lachs und Forellen sind besonders reichlich Omega-3-Fettsäuren enthalten.

**Fischölkapseln als Ergänzung**

Auch in Fischöl finden sich die hochwirksamen Omega-3-Fettsäuren. Dies hat man sich bei der Suche nach Ergänzungspräparaten für eine Therapie bei schweren Fettstoffwechselerkrankungen zunutze gemacht und die Blutfett senkenden Fettsäuren in Kapseln konzentriert. Fischölkapseln werden meist aus Heringsöl und Lachsöl hergestellt. Sie sind zum Teil nicht rezeptpflichtig. Aber nehmen Sie die Kapseln trotzdem nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein! Vor allem dürfen Sie die Kapseln nicht als eine bequeme Lösung Ihrer Stoffwechselstörung, sprich als Alternative zur Ernährungstherapie, verstehen. Ohne das Einhalten einer fettarmen und ballaststoffreichen Diät bringen die Fischölkapseln Ihrer Gesundheit keinen Gewinn – und Ihrem Geldbeutel Schaden.

Im übrigen gilt auch für Fisch und Fischöl: Sie sind ein wirksamer Schutz vor Arteriosklerose.

*Unser Tipp:* Eventuell sind Fischölkapseln eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Diät – aber keinesfalls Ersatz

## 2. Cholesterinhaltige Nahrungsmittel

Cholesterin ist für den menschlichen Organismus eine wichtige Substanz, zum Beispiel als maßgeblicher Bestandteil des Gallensaftes. Es wird in der Leber in ausreichenden Mengen aufgebaut. Der Körper ist also auf eine Zufuhr von außen nicht angewiesen. Tatsächlich aber nimmt der Mensch nicht unerhebliche Mengen zusätzliches Cholesterin mit der Nahrung auf. Ein zu hoher Cholesterinspiegel begünstigt Arteriosklerose, im Volksmund auch Arterienverkalkung genannt. Deshalb ist es wichtig, die Cholesterinzufuhr zu minimieren – insbesondere, wenn bei Ihnen bereits erhöhte Blutfettwerte nachgewiesen wurden. Eine cholesterinbewusste Ernährung fußt auf drei einfachen Regeln:

- *Essen Sie mehr pflanzliche Lebensmittel* – denn das Cholesterin ist als Fettbegleitstoff nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten, in pflanzlichen überhaupt nicht.
- *Tauschen Sie fettreiche tierische Lebensmittel gegen fettarme aus* – denn Fett- und Cholesteringehalt stehen in engem Zusammenhang (s. Tabellen Seite 23ff).
- *Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel* (s. Kasten „Gruppe C“).

In der *Gruppe A* sind Lebensmittel aufgeführt, die Sie absolut bedenkenlos essen dürfen – sie sind cholesterinfrei. In der *Gruppe B* finden Sie Nahrungsmittel mit mittlerem Cholesteringehalt, *Gruppe C* beinhaltet echte „Cholesterinbomben“. Streichen Sie sie vom Kostplan!



### Gruppe A

Getreide- und Getreideerzeugnisse  
Brot  
Obst und Gemüse  
Pflanzenöle, Margarine



### Gruppe B

mageres Fleisch vom  
Kalb, Rind, Schwein, Geflügel  
magere Wurst, magerer Käse  
Fisch



### Gruppe C

sämtliche Innereien  
Eier, Eiergerichte  
Butter, Butterschmalz  
Sahne, Crème fraîche  
fettreiche Wurst, fettreicher Käse  
Schalen- und Krustentiere

## 3. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel

Kohlenhydrate kommen in vielen Lebensmitteln vor. So enthalten alle Getreideerzeugnisse, Gemüse und Obst diesen wichtigen Nährstoff. Für Ihre Therapie sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel ideal, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen haben.

In der *Gruppe A* finden Sie solche, für Ihren Kostplan geeignete Produkte. Ihr hoher Ballaststoffanteil ist Garant für eine geregelte Darmfunktion. Zudem haben die Ballaststoffe aufgrund ihrer Quelleneigenschaften eine günstige Wirkung auf den Fettstoffwechsel und fördern das Sättigungsgefühl. Letzteres erleichtert das Abnehmen.

In der *Gruppe B* sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel aufgelistet, die lediglich einen geringen Ballaststoffanteil aufweisen und daher für Ihre Ernährungstherapie nur bedingt geeignet sind.

In der *Gruppe C* finden Sie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel ohne Ballaststoffanteile. Generell sind Zucker und zuckerreiche Nahrungsmittel, wie etwa Fertiggerichte, bei erhöhten Blutfettwerten wenig empfehlenswert. Wenn Sie Heißhunger auf Süßes packt, greifen Sie lieber in die Obstschale.



### Gruppe A

**Getreide- und Getreideerzeugnisse:** Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Hirse, Getreidemischungen, Hafer-, Weizen-, Hirse-, Mais- und Reisflocken, Getreideschrot, Vollkornteigwaren, Vollkornmehl (Weizenmehl Type 1700 oder 1050, Roggenmehl Type 1740), Weizen- und Roggenvollkornbrot, Schrotbrot, Grahambrot, Pumpernickel, Mehrkornbrot, Leinsamenbrot, Steinmetzbrot, Kleiebrötchen, Knäckebrötchen mit Ballaststoffzusatz  
**Kartoffeln:** Pellkartoffeln, Bircher-Benner-Kartoffeln  
**Gemüse:** Hülsenfrüchte, Linsen- und Bohnenkerne, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Kresse, Lauch, Paprika, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Spinat, Sellerie, Schwarzwurzeln, Tomaten, Weißkraut  
**Obst:** Trockenobst, Nüsse, Apfel, Ananas, Aprikosen, Banane, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (schwarz und rot), Kirschen, Kiwi, Mandarine, Mirabellen, Nektarine, Orange, Pfirsich, Stachelbeeren, Weintrauben, Zwetschgen



### Gruppe B

Weißmehl, Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, mit Weißmehl hergestelltes Gebäck, Obst- und Gemüsesäfte



### Gruppe C

Rohr- und Rübenzucker, Traubenzucker, Sirup, Honig, Gelee, Apfel- und Birnendicksaft, Ahornsirup, Zucker in jeglicher Form

#### 4. Eiweißhaltige Nahrungsmittel

**E**iweiß ist für die Aufbauvorgänge im Körper ein unverzichtbarer Nährstoff. Mit magerem Fleisch und Käse, fettarmen Milchprodukten und Fisch ist der Eiweißbedarf leicht zu decken. Unseren Ernährungsgewohnheiten entspricht es, dass vornehmlich Eiweißträger tierischen Ursprungs auf unserem Kostplan stehen, pflanzliche Eiweißträger dage-



##### Gruppe A

**Getreide- und Getreideerzeugnisse:** Weizen, Roggen, Hafer, daraus hergestellte Produkte, Getreidekeimlinge  
**Hülsenfrüchte, Kartoffeln**



##### Gruppe B

**Fleisch:** mageres Schweine-, Rind- und Kalbfleisch, Geflügel, Wild  
**magere Wurst:** Geflügel-, Rinderwurst, Schinkensülze und andere Sülzen, Bierschinken, gekochter Schinken  
**Mager- und Mittelfettfische:** Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Forelle, Hecht, Rotbarsch/Goldbarsch, Scholle  
**Käse bis 45% F. i. Tr.:** Frischkäse, Schichtkäse, Limburger, Camembert, Harzer, Bauernhandkäse, Schmelzkäse, Butterkäse, Gouda, Edamer, Tilsiter  
**Eier:** Rühreier, pochierte Eier, Eierstich

gen nur selten. Dabei sind letztere, besonders Hülsenfrüchte und Getreide, ideale Eiweißlieferanten. Ihr Vorteil: Sie sind reich an Ballaststoffen, fettarm, und cholesterinfrei. In tierischen Lebensmitteln hingegen ist Eiweiß immer mit Fett und Cholesterin verbunden, Ballaststoffe fehlen ganz. Deshalb sollten Sie aber nicht grundsätzlich auf tierische Eiweißträger verzichten. Zum Beispiel liefern Milch, Milchprodukte und besonders Käse Kalzium – ein für den Knochenbau unverzichtbarer Baustoff. Vor allem für Frauen ab dem 35. Lebensjahr ist die kalziumreiche Ernährung eine sinnvolle Vorbeugung gegen Osteoporose. Essen Sie täglich ein bis zwei fettarme Milchprodukte. Ansonsten stehen auf einem ausgewogenen Speiseplan pro Woche drei Fleischgerichte, ein bis zwei Fischgerichte und ausreichend vegetarische Mahlzeiten.

In der *Gruppe A* sind die für Ihren Kostplan optimal geeigneten eiweißreichen Lebensmittel aufgeführt. Die Produkte der *Gruppe B* enthalten ebenfalls Eiweiß, aber keine Ballaststoffe. Beachten Sie bei deren Verzehr das Kalorienlimit, das Sie sich gesetzt haben, und den Cholesteringehalt.

#### 5. Getränke

**T**rinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter. Achten Sie bei der Auswahl der Getränke darauf, dass sie wenig Energie und möglichst keinen Zucker und Alkohol enthalten.

Im Kasten *Gruppe A* finden Sie eine geeignete Getränkeauswahl. Im Handel gibt es ein großes Angebot an Mineral- und Heilwässern. Sie unterscheiden sich durch den Mineralstoffgehalt, der maßgeblich den Geschmack des Wassers bestimmt, und den Gehalt an Kohlensäure. Kaffee können Sie ohne Einschränkung trinken, Tees bringen als Heiß- und Kaltgetränke Abwechslung in Ihren Getränkeplan. Obst- und Gemüsesäfte sind wichtige Vitamin- und Mineralstoffspender, sie enthalten jedoch – anders als Obst oder Gemüse – keine Ballaststoffe. Am qualitativ hochwertigsten sind frisch gepresste Säfte oder Saft mit einem Fruchtsaftgehalt von 100 %. Wenn Sie Kalorien sparen wollen, steigen Sie auf Getränke mit Süßstoff um.

In der *Gruppe B* finden Sie Getränke, die für Patienten mit Fettstoffwechselstörungen ungeeignet sind. In diese Rubrik fallen auch alkoholische Getränke. Bei einer schweren



##### Gruppe A

Mineral- und Heilwasser  
Kaffee  
Schwarz-, Früchte- und Kräutertee  
Obstsäfte und Gemüsesäfte  
Diät-Fruchtsaft, Diät-Fruchtnektar und Diät-Limonaden (auch koffeinhaltige)  
alkoholfreies Bier

Fettstoffwechselstörung besteht ein striktes Alkoholverbot; bei einer leichten Erkrankung dürfen Sie sich nach Absprache mit dem Arzt zwar „ab und an ein Gläschen gönnen“, aber gehen Sie bewusst mit diesen Getränken um. Zudem ist Alkohol ein vielfach unterschätzter Energieträger, er liefert aber keine lebensnotwendigen Nährstoffe. Mit einem Glas Bier (0,3 Liter) führen Sie sich beispielsweise 145 Kilokalorien zu, mit einem Glas Wein (0,25 Liter) 180 Kilokalorien.



##### Gruppe C

**alkoholfreie Getränke mit Zuckersatz:** Limonaden, Fruchtsäfte, -nektare, -sirup, Brausen, Instantgetränke  
**alkoholische Getränke:** Wein, Sekt, Bier, Liköre, Branntwein

*Unser Tipp:* Trinken Sie vor dem Mittag- und Abendessen ein Glas Wasser – so erfüllen Sie leichter Ihr Flüssigkeitspensum und drosseln das Hungergefühl



## Diätetische Hilfen

Bei erhöhten Blutfettwerten ist die Umstellung der Ernährung immer erste – und oftmals ausreichende – Therapiemaßnahme. Was eine cholesterinbewusste Kost auszeichnet, wurde im vorangehenden Kapitel „Ernährungstipps“ beschrieben. Je nach Schwere und Ursache der Stoffwechselerkrankung kann es darüber hinaus sinnvoll sein, Ihren Kostplan mit speziellen diätetischen Produkten zu ergänzen.

**Süßstoffe:** Wer übergewichtig ist, an Diabetes mellitus leidet oder einfach nur Kalorien sparen möchte, sollte Zucker durch Süßstoffe ersetzen. Süßstoffe werden künstlich hergestellt und sind weitestgehend energiefrei. Sie wirken sich weder positiv noch negativ auf den Blut-

fettspiegel aus. Die Angebotsvielfalt im Handel ist verwirrend, eigentlich existieren aber nur vier Süßstoffe, die als Mischungen mit unterschiedlichen Namen verkauft werden. Welche Handelsmarken es mit welchem Inhaltsstoff gibt, entnehmen Sie dem untenstehenden Kasten.

**Haferkleie:** Die Randschichten des Getreidekorns enthalten die quellfähigen Ballaststoffe Hemizellulose und Zellulose. Diese wertvollen Bestandteile fallen beim Mahlen des Korns als Kleie an. Neben einem hohen Ballaststoffanteil weist Kleie zudem viele Vitamine und Mineralstoffe auf. Das Besondere an der Haferkleie ist, dass sie fast zu 50 % aus „löslichen“ Ballaststoffen besteht und dadurch eine günstige Wirkung auf den Cholesterinspiegel ausübt. Die empfohlene tägliche Menge liegt bei 75 bis 100 Gramm. Teilen Sie diese Menge auf drei bis vier Portionen auf. Wenn Sie Haferkleie neu in Ihr Kostprogramm einführen, beginnen Sie zunächst mit einer Portion, und steigern Sie den Haferkleieverzehr innerhalb einer Woche auf die empfohlene Menge.

Haferkleie eignet sich besonders gut als Zugabe in Müsli, Milchprodukten und Desserts. 100 Gramm Haferkleie enthalten 310 Kilokalorien.



### Süßstoffe

**Cyclamat:** z. B. Assugrin Süßwürfel  
**Saccharin:** z. B. Sacchillen Bayer Süßstoff, Süssin Tabletten, Sukrinetten  
**Aspartam:** z. B. Assugrin-Nutra-Sweet-Süßtabletten, Candarel  
**Acesulfam:** nur in Fertigprodukten  
**Süßstoffmischungen:** z. B. Assugrin-Flüssigsüße, Lihn-Diät-Süßer, Natreem Diät Süße, Sionon Diabetiker Süßstoff

**Ei-Ersatz:** Patienten mit einem hohen Cholesterinspiegel können Ei gegen Ei-Ersatz austauschen. Ei-Ersatz ist nahezu cholesterinfrei und besteht primär aus Hühner-Trockeneiweiß, Pflanzenöl und Magermilchpulver. Mit dem Surrogat können Sie Rührei, Omelette, Aufläufe und Gebäck herstellen. Ein gängiges Produkt ist beispielsweise „Becel-Diät-Dotterfrei“.

**Vitamin E und C:** Vitaminergänzungen, insbesondere mit den Vitaminen C und E, tauchen in der aktuellen Literatur zum Thema Fettstoffwechsel häufig auf. Zu einheitlichen Ergebnissen haben zahlreiche Therapiestudien nicht geführt, die Mehrzahl weist jedoch eine schützende Wirkung nach.

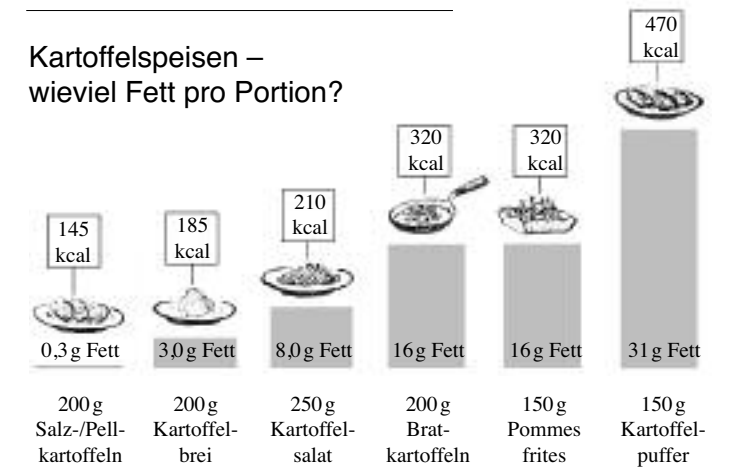
**Fischölkapseln:** siehe Seite 11.

## Ein guter Koch – ein guter Arzt

Die Lebensmittel sind gekauft, jetzt kommt es auf die richtige Zubereitung Ihres Essens an. Obst und Gemüse bedürfen sorgfältiger Behandlung, um Vitamin- und Mineralstoffverluste schon vor dem Kochen zu verhindern: Lassen Sie es – ganz oder zerkleinert – nicht lange im Wasser liegen, und bereiten Sie es erst kurzfristig vor. Ein wertvoller Beitrag für Ihre cholesteringerechte Kost ist die richtige Wahl der Garmethoden. Hand aufs Herz: Wie schmecken Ihnen Kartoffeln am besten? Die Grafik zeigt den Zusammenhang zwischen der Zubereitung von Kartoffelspeisen und ihrem Fett- und Energiegehalt. Die meisten Menschen mögen Kartoffeln am liebsten als Pommes frites oder Puffer – die denkbar ungünstigsten For-

men. Geschmack ist eine erworbene Sache, die Bekömmlichkeit von Speisen nicht. Fettig zubereitetes Essen liegt schwer im Magen; es treibt den Cholesterinspiegel und den Zeiger der Waage in die Höhe.

### Kartoffelspeisen – wieviel Fett pro Portion?



**Fettarm garen**

Was für Kartoffelspeisen gilt, ist auch für andere Gerichte gültig. Die richtige Verarbeitung der Zutaten hat einen entscheidenden Einfluss auf den Fettgehalt des Essens und damit auch auf Ihren Blutfettspiegel. Bevorzugen Sie beim Kochen die folgenden Garmethoden:

*Dünsten* – Garen in wenig Fett und Eigenflüssigkeit. Beim Dünsten bleiben Geschmack, Nährstoffe, Farbe und Form erhalten. Die Garmethode eignet sich für Gemüse, Geflügel und Fischgerichte.

*Garen im Dampfdrucktopf* – Garen unter hohem Druck. Im Dampfdrucktopf können Fleischgerichte, Gemüse und Kartoffeln schonend und schnell zubereitet werden.

*Dämpfen* – Garen im Wasserdampf. Das Aroma und die Nährstoffe von Gemüse, Kartoffeln und Obst werden geschont, indem Sie die Lebensmittel in einen Siebeinsatz geben und dämpfen.

*Braten* – eine Alternative zum Schmoren. Ob im Topf, in der Pfanne oder im Backofen: Wichtig ist, dass Fleisch, Fisch, Geflügel und anderes fettarm zubereitet werden. Um Fett einzusparen, können auch

Alu- und Bratfolie oder Römertopf verwendet werden.

**Gut gewürzt**

Geben Sie Ihrem Essen die richtige Würze. Verwenden Sie reichlich Küchenkräuter und Gewürze. Sie erhöhen damit den Wohlgeschmack und die Bekömmlichkeit Ihrer Speisen – beispielsweise mit Muskat, Kümmel, Thymian, Rosmarin, Salbei, Basilikum oder Dill.

**Getreide richtig zubereitet**

Die Ballaststoffe im Getreide beeinflussen den Blutfettspiegel positiv und wirken sättigend.

Gerichte aus ganzen Körnern: Weizen, Grünkern, Dinkel, Reis, Hirse und andere Getreidekörner brauchen viel Flüssigkeit zum „Ausquellen“. Geben Sie hierzu die Körner in kochendes Wasser, und lassen Sie sie einmal kurz aufkochen. Anschließend sollten die Körner im geschlossenen Topf noch etwa 20 Minuten quellen. Bemessen Sie die Flüssigkeitsmenge so, dass nach dem Garprozess keine Restflüssigkeit mehr vorhanden ist. Das erreichen Sie, indem Sie doppelt soviel Flüssigkeit wie Getreide nehmen – also beispielsweise 50 Gramm Reis in 100 Gramm Salzwasser kochen. Um das Getreide geschmacklich ab-

zurunden, können Sie der Garflüssigkeit nach Belieben gesteckte Zwiebeln (Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke), Salz oder andere Gewürze und Kräuter begeben. Auch Gemüsebrühe eignet sich zum Garen. Weizen, Grünkern und Dinkel können über Nacht eingeweicht werden. Die Garzeit verkürzt sich dadurch um ein Drittel.

*Gerichte mit Getreidekeimlingen:*

Um Getreide keimen zu lassen, bedarf es – besonders bei Weizen und Roggen – einiger Sorgfalt. Am besten gelingt es in entsprechenden Keimgeräten. Die Keimlinge können Sie für Müsli oder als Zugabe zu Rohkost verwenden.

*Gerichte aus Getreideschrot:* Getreideschrot lässt sich vielseitig verwenden. Sie können daraus Müsli, Getreidebrei, Beilagen und Aufläufe zubereiten.

*Müsli:* Lassen Sie den Weizenschrot oder die Getreideschrotmischung über Nacht, wenigstens aber einige Stunden, einweichen. Nehmen Sie dafür ausschließlich kaltes Wasser. Milch, Milchprodukte oder Obst- und Gemüsesäfte sind zum Einweichen von Getreideschrot ungeeignet. Je nach Dauer der Einweichzeit genügt ein Drittel oder die Hälfte

des Getreidegewichts als Flüssigkeitszugabe. Nach dem Einweichen werden nach Belieben Obst, Milchprodukte, Trockenfrüchte, Honig oder Nüsse zugegeben.

*Getreidebrei:* Für pikanten oder süßen Getreidebrei eignet sich besonders Weizenschrot. Setzen Sie den Schrot in kaltem Wasser zu, lassen Sie ihn kurz aufkochen und anschließend 20 bis 30 Minuten ausquellen. An Quellflüssigkeit wird ungefähr die dreifache Menge des Getreidegewichts benötigt. Getreidebrei ist ausgesprochen bekömmlich und kann zum Frühstück oder zu den anderen Tagesmahlzeiten gegessen werden.

Aus Getreideschrot können Sie auch Klößchen, Getreidebrätlinge und Aufläufe anrichten. In der Regel wird der Schrot ohne Fett angeröstet und – je nach Rezept – mit Flüssigkeit und weiteren Zutaten verarbeitet.

**Fertiggerichte**

Falls Sie die Mühe des Selberkochens scheuen und Fertiggerichte zubereiten möchten, achten Sie darauf, dass Sie vergleichsweise fettarme Produkte kaufen. Die meisten Fertiggerichte enthalten zuviel Fett. Die Zutatenliste muss auf der Verpackung abgedruckt sein.

### Ernährungsvorschläge für Patienten, die zur Verbesserung der Stoffwechselführung abnehmen sollten

Energie: 1200 kcal (5040 kJ)

Mahlzeiten	Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten	Energie 1200 kcal
Frühstück	Kaffee oder Tee	
	Kondensmilch	
	ggf. Süßstoff	
	Brot, z. B. Vollkornbrot	70 g
	kalorienreduzierte Marmelade	25 g
	Magerquark oder fettarmer Belag	50 g 20 g
		ca. 250
Zwischenmahlzeit	Joghurt, 1,5 % Fett	250 g
		ca. 130
Mittagessen	fettarmes Fleisch oder Fisch	100 g
	Gemüse	ca. 150 g
	Beilage:	
	Kartoffeln oder	150 g
	Reis (Rohgewicht) oder	ca. 30 g
	Teigwaren (Rohgewicht)	ca. 40 g
	Blattsalat	ca. 40 g
	Obst, z. B. Wassermelone	ca. 200 g
		ca. 360
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Erdbeeren	200g
		ca. 50
Abendessen	Tee	
	Brot, z. B. Leinsamenbrot	70 g
	fettarmer Belag, z.B.	
	Schinken oder	40 g
	fettarmer Käse oder	40 g
	fettarme Wurst	40 g
	Tomate, Essiggurke	
		ca. 300
Spätmahlzeit	Obst, z. B. Apfel	
		ca. 100

### Ernährungsvorschläge für Patienten mit Normalgewicht und leichter körperlicher Tätigkeit

Energie: 1800 kcal (7460 kJ)

Mahlzeiten	Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten	Energie 1800 kcal
Frühstück	Kaffee oder Tee	
	Kondensmilch, ggf. Süßstoff	
	Brot, z. B. Vollkornbrot	105 g
	Diätmargarine	20 g
	kalorienreduzierte Marmelade	25 g
	Magerquark oder	50 g
	fettarmer Belag	20 g
		ca. 450
Zwischenmahlzeit	Joghurt, 1,5 % Fett	250 g
	Obst, z. B. Apfel	100 g
		ca. 170
Mittagessen	fettarmes Fleisch oder Fisch	100 g
	Gemüse	ca. 150 g
	Beilage:	
	Kartoffeln oder	200 g
	Reis (Rohgewicht) oder	45 g
	Teigwaren (Rohgewicht)	60 g
	Blattsalat	ca. 40 g
	Obst, z. B. Wassermelone	200 g
		ca. 500
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Erdbeeren	200g
		ca. 50
Abendessen	Tee	
	Brot, z. B. Leinsamenbrot	100 g
	Halbfettmargarine	10 g
	fettarmer Belag, z. B.	
	Schinken oder fettarme Wurst	70 g
	oder fettarmer Käse	70 g
	Tomate, Essiggurke	
		ca. 460
Spätmahlzeit	Obst, z. B. Birne	120g
		ca. 100

**Gesund und lecker –  
Anregungen für den Speiseplan**



*Bringen Sie mittags  
cholesterinarme Mahl-  
zeiten auf den Tisch,  
zum Beispiel:*

Kohlrabirohkost  
Gemüseintopf mit  
Maisgrießklößchen  
Sanddornquark

Marinierte Zucchini  
Tomaten mit Mozzarella  
Forellenfiletrollchen  
an Safransauce  
Naturreis, Kopfsalat  
frische Kirschen

Gurkensuppe  
Hackbraten gefüllt  
mit Möhren und Spinat  
Petersilienkartoffeln  
Bohnensalat  
Erdbeeren mit Quarkhaube

Tomatensuppe  
Grünkernauflauf  
Erbsmussauce  
Blumenkohlgemüse  
gemischter Salat  
Aprikosen-Quark-Dessert

Salatteller  
Puten-Gemüse-Spieß  
Paprika-Chutney  
Vielkornreis  
Pfirsichgelee  
mit Joghurtsauce

Gemüseplatte mit  
Spargel, Zucchini,  
Karotten, Broccoli,  
überbackenem Fenchel  
Herzoginkartoffeln  
Joghurtspeise mit Himbeeren

Blumenkohlsalat  
Wirsingröllchen  
mit Grünkernfüllung  
Sauce von frischen Tomaten  
Champignons  
Melonendessert

Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie	
				kcal	Kilojoule
Vollmilch	3,6	12	0	65	272
fettarme Milch	1,6	5	0	48	201
Magermilch	0,1	3	0	35	147
Buttermilch	0,5	4	0	37	156
Dickmilch, Vollmilch	3,8	13	0	66	275
Sahnejoghurt	10,0	35	0	120	496
Vollmilchjoghurt	3,5	11	0	66	275
fettarmer Joghurt	1,6	5	0	50	210
Magerjoghurt	0,1	Spuren	0	37	158
Fruchtjoghurt aus Vollmilch, 3,5% Fett	3,1	10		94	391
Fruchtjoghurt aus fettarmer Milch	1,3	4		78	327
Kefir aus Vollmilch	3,5	12	0	65	270
Schlagsahne 30% Fett	31,7	110	0	308	1270
Saure Sahne 10% Fett	10,5	35	0	123	511
Crème fraîche 40% Fett	40	131	0	378	1582
Hüttenkäse 20% Fett i. Tr.	4,3	16	0	102	428
Schichtkäse:					
• 40% Fett i. Tr.	11,3	40	0	160	665
• 20% Fett i. Tr.	5,0	16	0	110	460
Doppelrahmfrischkäse	31,5	105	0	340	1407
Rahmfrischkäse	23,6	75	0	284	1177

Milch und  
Milchprodukte

Käse

Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule
Speisequark:					
• 40% Fett i. Tr.	11,4	35	0	160	664
• 20% Fett i. Tr.	5,1	17	0	109	456
• mager	0,3	1	0	72	305
Camembert:					
• 60% Fett i. Tr.	34,0	90	0	378	1565
• 50% Fett i. Tr.	25,7	70	0	314	1302
• 45% Fett i. Tr.	22,3	60	0	285	1185
• 30% Fett i. Tr.	13,5	40	0	216	902
Edamer:					
• 45% Fett i. Tr.	28,3	60	0	357	1482
• 30% Fett i. Tr.	16,2	35	0	254	1061
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	29,8	90	0	355	1470
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	31,2	90	0	398	1652
Feta 45% Fett i. Tr.	18,1	45	0	234	972
Gouda 45% Fett i. Tr.	25,4	115	0	334	1386
Harzer, Mainzer, Korbkäse höchstens 10% Fett i. Tr.	0,7	3	0	127	540
Mozzarella	19,9	45	0	227	944
Parmesan 30% Fett i. Tr.	25,8	70	0	375	1561
Roquefort	30,6	70	0	362	1500
Romadur:					
• 40% Fett i. Tr.	20,1	45	0	275	1143
• 20% Fett i. Tr.	9,2	20	0	180	753
Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitung:					
• 60% Fett i. Tr.	30,4	75	0	340	1407
• 45% Fett i. Tr.	23,6	50	0	295	1225
• 20% Fett i. Tr.	10,0	25	0	188	787
Tilsiter:					
• 45% Fett i. Tr.	27,7	60	0	358	1485
• 30% Fett i. Tr.	17,2	40	0	272	1135

Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule	
Hühnerrei à 60 Gramm	6,8	237	0	94	389	Ei
Eidotter à 20 Gramm	6,4	252	0	71	292	
Eiklar à 35 Gramm	Spuren	0	0	16	71	
Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	83,2	240	0	754	3101	Fette und Öle
Schweineschmalz	99,7	85	0	900	3700	
Pflanzenmargarine	80,0	0	0	722	2970	
Halbfettmargarine	40,0	0	0	364	1495	
Pflanzenöle	99,9	0	0	900	3700	
Aal	24,5	165	0	281	1162	Fische und Krustentiere
Forelle	2,7	55	0	102	431	
Heilbutt, weißer	1,7	25	0	96	405	
Hering	17,8	75	0	233	968	
Kabeljau (Dorsch)	0,6	35	0	76	323	
Lachs	13,6	45	0	202	842	
Makrele	11,9	75	0	182	758	
Schellfisch	0,6	35	0	77	327	
Scholle	1,9	65	0	86	361	
Seelachs (Köhler)	0,9	40	0	81	344	
Seezunge	1,4	50	0	83	349	
Garnelen	1,4	135	0	87	368	
Langusten (Scampi)	1,1	140	0	84	355	
geräucherter Aal	28,6	165	0	329	1363	Fischwaren
geräucherter Bückling	15,5	90	0	224	934	
Bismarckhering	16,0	60	0	210	879	
Hering in Gelee	12,6	36	0	164	687	
geräucherter Lachs	19,4	42	0	289	1208	
geräucherte Makrele	15,5	83	0	222	930	

Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule
Matjeshering	22,6	60	0	267	1119
Thunfisch in Öl	20,9	30	0	283	1178
Ente im Durchschnitt	17,2	75	0	227	944
Geflügel					
Gans (Durchschnitt mit Haut)	31,0	85	0	342	1414
Brathuhn	9,6	100	0	166	694
Suppenhuhn	20,3	75	0	257	1074
Truthahn:					
• Brust ohne Haut	1,0	45	0	105	447
• Keule ohne Haut	3,6	70	0	114	482
Fleisch von Zuchttieren					
Hammel und Lammfleisch:					
• fettfreies Muskelfleisch	3,7	63	0	117	487
• Kotelett	32,0	70	0	348	1454
• Keule	18,0	70	0	234	979
Kalbfleisch:					
• Filet	1,4	70	0	95	402
• Kotelett	2,6	70	0	107	452
• Haxe	1,6	90	0	98	410
• Keule	3,6	70	0	115	485
Rindfleisch:					
• Filet	4,0	50	0	121	508
• Kamm (Hals)	8,1	60	0	150	628
• Oberschale	4,5	50	0	123	518
• Schulter (Bug)	5,3	60	0	129	540
Schweinefleisch:					
• Filet	2,0	55	0	106	448
• Kotelett	5,2	55	0	133	560
• Oberschale	1,9	50	0	106	448
• Kasseler	7,5	70	0	151	633
Fleisch vom Wild					
Reh:					
• Keule	1,3	110	0	97	407
• Rücken	3,6	110	0	122	510
Hirsch	3,3	65	0	112	472

Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule	
Bries (vom Kalb)	3,4	250	0	99	416	Innereien und Zunge
Hirn (vom Kalb)	7,6	2000	0	111	464	
Hirn (vom Rind)	9,6	2000	0	130	542	
Leber (vom Kalb)	4,1	360	0	130	548	
Leber (vom Rind)	3,4	260	0	130	547	
Zunge (vom Kalb)	6,2	140	0	128	535	
Zunge (vom Rind)	15,9	105	0	207	860	
Bierschinken	11,4	85	0	169	707	Fleisch- und Wurstwaren
Blutwurst	29,0	85	0	301	1259	
Cervelatwurst	34,8	85	0	394	1650	
Fleischwurst	28,5	85	0	296	1239	
Frankfurter Würstchen	24,4	65	0	272	1138	
Jagdwurst	16,2	85	0	205	858	
Leberkäse	27,5	85	0	297	1243	
Leberwurst, grob	29,2	85	0	326	1366	
Mettwurst	37,2	85	0	390	1633	
Mortadella	32,8	85	0	345	1443	
Münchner Weißwurst	27,0	100	0	287	1202	
Lachsschinken	4,4	51	0	116	485	
Salami, deutsche	33,0	85	0	371	1552	
Kochschinken	3,7	85	0	125	524	
Schinkenspeck	7,7	70	0	152	635	
Speck, durchwachsen	65,0	90	0	621	600	

	Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule
Getreide	Dinkel, ganzes Korn	2,7	0	8,8	320	1358
	Gerste:					
	• ganzes Korn	2,1	0	9,8	311	1320
	• Grütze	1,5	0	10,3	310	1314
	Hafer:					
	• ganzes Korn	7,1	0	9,7	334	1409
	• Haferflocken	7,0	0	10,0	948	1469
	• Haferkleieflocken	8,5	0	18,0	321	1352
	Hirse, ganzes Korn	3,9	0	3,8	350	1481
	Mais:					
	• ganzes Korn	3,8	0	9,7	325	1377
	• Mais Frühstücksflocken	0,6	0	4,0	353	1498
	Naturreis	2,2	0	2,2	345	1464
	polierter Reis	0,6	0	1,4	344	1460
	Roggen:					
	• ganzes Korn	1,7	0	13,2	293	1244
	• Vollkornflocken	1,7	0	10,0	307	1286
	• Mehl, Typ 815	1,0	0	6,5	321	1341
	• Vollkornmehl, Typ 1800	1,5	0	13,9	293	1225
	Weizen:					
	• ganzes Korn	1,8	0	13,3	298	1263
	• Grieß	0,8	0	7,1	321	1364
	• Mehl, Typ 405	1,0	0	4,0	332	1409
• Mehl, Typ 1050	1,8	0	5,2	330	1399	
• Weizenkeime	9,2	0	17,7	312	1313	
• Weizenkleie	4,7	0	45,4	171	721	
Teigwaren	Nudeln mit Ei	2,8	85	3,4	354	1501
	Vollkornnudeln	3,0	0	8,0	343	1435
Brot	Baguette	0,7	0	3,0	260	1086
	Grahambrot	1,0	0	8,4	201	843
	Knäckebrötchen	1,5	0	14,0	318	1328
	Pumpernickel	1,0	0	9,3	185	772
	Roggenbrot	1,0	0	6,5	219	915

	Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie kcal	Energie Kilojoule	
	Roggenmischbrot	1,1	0	6,2	212	888	
	Roggenschrot-/Vollkornbrot	1,2	0	8,1	195	817	
	Toastbrot, Weizen	4,5	0	3,6	262	1175	
	Weißbrot	1,2	0	3,0	236	986	
	Weizenbrötchen	1,9	0	3,4	258	1076	
	Obstkuchen aus Hefeteig	3,5	26	2,6	176	736	Kuchen und Torten
	Apfelkuchen, gedeckt	7,5	22	1,9	203	850	
	Berliner/Krapfen	11,8	125	3,0	317	1326	
	Hefengebäck	6,6	26	3,0	249	1043	
	Gewürzkuchen	12,5	93	1,0	335	1403	
	Bohnen, weiß	1,6	0	23,2	238	1008	Hülsenfrüchte/ Sojaprodukte
	Linsen	1,5	0	17,0	270	1144	
	Kichererbsen	5,9	0	15,5	306	1294	
	Mungobohnen	1,3	0	15,8	281	1194	
	Sojabohnen	18,3	0	22,0	327	1367	
	Sojakäse (Tofu)	4,8	0	unbekannt	83	346	
	Sojamilch	1,8	0	0	52	220	
	Erdnüsse, geröstet	49,4	0	11,4	585	2423	Samen und Nüsse
	Cashewnüsse	42,2	0	2,9	572	2377	
	Haselnüsse	61,6	0	8,2	644	2662	
	Mandeln	54,1	0	13,5	583	2411	
	Pinienkerne	60,0	0	1,0	674	2820	
	Pistazienkerne	51,6	0	10,6	581	2406	
	Sonnenblumenkerne	49,0	0	6,3	580	2405	
	Walnüsse	62,5	0	6,1	663	2738	

	Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie	
					kcal	Kilojoule
Obst	Ananas	0,2	0	1,0	56	236
	Apfel	0,6	0	2,0	54	228
	Aprikosen	0,1	0	1,5	43	182
	Birne	0,3	0	3,3	55	234
	Brombeeren	1,0	0	3,2	44	185
	Erdbeeren	0,4	0	1,6	32	136
	Feigen	0,5	0	2,0	61	260
	Grapefruit	0,2	0	1,6	38	163
	Heidelbeeren	0,6	0	4,9	36	154
	Himbeeren	0,3	0	4,7	33	142
	Johannisbeeren, rot	0,2	0	3,5	33	139
	Johannisbeeren, schwarz	0,2	0	6,8	39	167
	Süßkirschen	0,3	0	1,3	63	266
	Kiwi	0,6	0	2,1	50	213
	Mandarine	0,3	0	1,7	46	195
	Honigmelone	0,1	0	0,7	54	231
	Wassermelone	0,2	0	0,2	37	159
	Orange	0,2	0	1,6	42	180
	Pfirsich	0,1	0	1,9	42	176
	Pflaumen	0,2	0	1,6	49	208
Weintrauben	0,3	0	1,5	68	287	
Weintrauben, getrocknet	0,6	0	5,2	292	1242	
Gemüse	Artischocken	0,1	0	10,8	22	93
	Aubergine	0,2	0	2,8	17	73
	Bleichsellerie	0,2	0	2,6	15	65
	Blumenkohl	0,3	0	2,9	23	95
	Bohnen, grün	0,2	0	1,9	32	138
	Broccoli	0,2	0	3,0	28	117
	Chicorée	0,2	0	1,3	17	70
	Chinakohl	0,3	0	1,9	12	50

	Nahrungsmittel jeweils 100 Gramm	Fett Gramm	Cholesterin Milligramm	Ballaststoffe Gramm	Energie	
					kcal	Kilojoule
	Endivien	0,2	0	1,2	14	58
	Erbsen	0,5	0	4,3	81	344
	Feldsalat	0,4	0	1,5	14	59
	Fenchel	0,3	0	4,2	24	100
	Gartenkresse	0,7	0	3,5	33	140
	Gurke	0,2	0	0,5	12	52
	Karotten	0,2	0	3,6	26	110
	Kartoffeln	0,1	0	2,1	70	297
	Knollensellerie	0,3	0	4,2	18	77
	Kohlrabi	0,2	0	1,4	25	105
	Kopfsalat	0,2	0	1,4	11	48
	Kürbis	0,1	0	2,2	24	103
	Lauch	0,3	0	2,3	25	105
	Mais	1,2	0	4,0	86	361
	Mangold	0,3	0	2,0	14	58
	Paprikafrüchte	0,2	0	3,6	19	79
	Radieschen	0,1	0	1,6	14	59
	Rettich	0,2	0	2,5	16	67
	Rhabarber	0,1	0	3,2	13	56
	Rosenkohl	0,3	0	4,4	36	152
	Rote Rübe/Bete	0,1	0	2,5	41	175
	Rotkohl	0,2	0	2,2	21	92
	Schwarzwurzel	0,4	0	18,3	18	74
	Spargel	0,2	0	1,3	18	76
	Spinat	0,3	0	2,6	16	67
	Tomaten	0,2	0	1,0	17	74
	Weißkohl	0,2	0	3,0	25	105
	Wirsing	0,3	0	2,6	26	108
	Zucchini	0,3	0	1,1	20	83



**Adressen**

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 200  
51109 Köln  
Telefon: (02 21) 8 99 20  
www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee  
53175 Bonn  
Telefon: (02 28) 37 76-600  
www.dge.de

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Baden-Württemberg  
Schurwaldstraße 37  
73614 Schorndorf  
Telefon: (0 71 81) 4 58 62

Deutsche Herzstiftung e. V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Telefon: (069) 955 12 80  
www.herzstiftung.de

Lipid Liga e. V.  
Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung von Fettstoffwechsel-  
störungen und ihren Folgeerkrankungen  
Waldklausenweg 20  
81377 München  
Telefon: (089) 719 10 01  
www.lipid-liga.de

*Hotels, Pensionen und Restaurants mit  
dem RAL-Zeichen bieten Diätverpflegung  
an. Das kostenpflichtige Verzeichnis der*

*bundesweit ausgezeichneten Betriebe  
ist erhältlich bei:*

Gütegemeinschaft  
Diät und Vollkost e. V.  
Moorenstraße 80  
40225 Düsseldorf  
Telefon: (02 11) 33 39 85  
www.gdv-ev.de

**Quellenverzeichnis**

Souci-Fachmann-Kraut:  
Lebensmitteltabelle für die Praxis. Her-  
ausgegeben von der Deutschen For-  
schungsanstalt für Lebensmittelchemie.  
Bearbeitet von Friedrich Senser, Heimo  
Scherz und Eva Kirchhoff. Wissenschaft-  
liche Verlagsgesellschaft mbH.  
Stuttgart, 2004

Elmadfa, Ibrahim u. a.: Die große  
GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und  
Unzer Verlag GmbH. München, 2003

**Literaturempfehlungen**

Pospisil, E. u. a.: Cholesterin. Gräfe und  
Unzer Verlag. München, 2004. Euro 6,90

Pospisil, E. u. a.: Das große GU Koch-  
und Backbuch Cholesterinspiegel sen-  
ken. Gräfe und Unzer Verlag. München,  
2001. Euro 19,90

Wolfram, Günther; Vogel, Gabriele:  
Abwechslungsreiche Diät bei zu hohem  
Cholesterinspiegel. Trias 2000.  
Euro 24,95

