

Therapie bei Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien)

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich recht gut ernährungsmedizinisch behandeln. Eine Hauptzutat ist dabei Gemüse - aber auch gute Fette gehören auf den Teller. Positiv wirken ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, fettem Seefisch (Lachs oder Makrele), Oliven-, Raps- und Leinöl.

Allein auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel - zum Beispiel Eier - zu verzichten würde den Cholesterinwert kaum ändern. Denn der Körper produziert das Cholesterin größtenteils selbst und pegelt die Menge anhand verschiedener Faktoren ein. Ballaststoffe, zum Beispiel aus Haferkleie, können dagegen helfen, die Blutfettwerte zu senken.

Zugleich lassen sich mit einer ausgewogenen Ernährung andere Gesundheitsrisiken wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 günstig beeinflussen. Die wichtigsten Tipps:

- ✓ Umstellen auf mediterrane Küche mit reichlich Gemüse und guten Ölen.
- ✓ Eventuelles **Bauchfett muss weg**: Übergewicht reduzieren! Das senkt das Herz-Kreislauf-Risiko.
- ✓ **Kohlenhydrate** (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot) stark reduzieren. Denn überschüssige Kohlenhydrate werden in Speicherfett umgewandelt. Sie steigern die Triglyceridwerte! Wenn, dann ballaststoffreiche Kohlenhydrate essen: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis – sie sättigen lange und sind gut für den Darm.
- ✓ **Hafer** (z. B. Haferkleie) enthält den wertvollen Ballaststoff Beta-Glucan, der zur Regulierung der Cholesterinwerte beiträgt.
- ✓ **Eiweiß** richtig dosieren: 2-3 Mal täglich fettarme Milchprodukte, Nüsse oder Hülsenfrüchte, gelegentlich Eier oder Fisch, selten Fleisch (möglichst vegetarisch essen). Eiweißreiche Lebensmittel sorgen für einen langen Sättigungseffekt.
- ✓ **Vorsicht mit versteckten Fetten und Zuckerstoffen** in Fertiggerichten und Fast Food!
- ✓ **Die richtigen Fette** verwenden: Sie helfen, die Cholesterinwerte zu senken. Olivenöl enthält zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe, die Herzinfarkt-vorbeugend sind.
- ✓ **Nüsse** und Mandeln wirken wie ein Medikament: 1 kleine Handvoll täglich kann das Cholesterin um 10 bis 20 % senken.
- ✓ **Zuckerfrei trinken** – etwa 2 Liter pro Tag. Wenig Alkohol, den Kaffee möglichst schwarz.
- ✓ **Bewegung in den Alltag bringen**: mindestens 7.500 Schritte, dazu möglichst gezielter Sport. Körperliche Aktivität senkt die Blutfettwerte.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner oder Ernährungsberater besprochen werden.

Ernährungsmedizinische Behandlung wird von den gesetzlichen Kassen bezuschusst.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Getreide wie Brot und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Vollkornbrot, Vollkorn-produkte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Vollkornnudeln, Naturreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Kartoffel- und Süßkartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer
Snacks und Knabbereien	Gemüserohkost, Nüsse	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte, Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeere, Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen; <u>Nur wenig zuckerreiches Obst:</u> Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte/Trockenfrüchte, Obstmus
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Avocado, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*), Leinöl*), Weizenkeimöl; Butter (nicht mehr als 15 g am Tag)	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und bis zu 3 Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol: maximal 1 Glas Weißwein (kein Rotwein) oder 0,33 Liter Bier pro Tag

Fisch und Meeresfrüchte (2 x pro Woche, insg. ca. 150-200 g)	Jeweils ohne Haut: Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Matjes, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; (nicht bei Bluthochdruck) Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Anchovis, Sardine/Sardellen; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 x pro Woche, insg. ca. 150 g)	Aspik, Putenbrustaufschnitt, mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Generell Wurstwaren (alle Arten) und fettes Fleisch, besonders Schweinefleisch
Eier (max. 4 pro Woche) Milch- und Milchprodukte, Käse	Eier in fettarmer Zubereitung; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett. Käse bis 40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtojoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch, Eiscreme

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg..