

Ernährungsempfehlungen bei erhöhtem LDL-Cholesterin

- 🚫 **Reduzieren** Sie **sichtbares** und **verstecktes Fett** (Käse, Wurst, ...)
- 🚫 **Meiden** Sie **cholesterinreiche Lebensmittel** wie Eigelb und damit hergestellte Lebensmittel sowie **Innereien** und **Meeresfrüchte**
- 🚫 **Verzichten** Sie auf **gesättigte** und **gehärtete Fette**, z.B. Palmöl, Kokosfett
- 🚫 **Reduzieren** Sie den Verzehr von **tierischen Lebensmitteln**, damit verringern Sie die Aufnahme von Fett, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin
- 👍 **Bevorzugen** Sie **fettarme tierische Lebensmittel**
 - fettarme Fleischsorten und Aufschnitt
 - fettreduzierte Milchprodukte
 - **tierische Lebensmittel**, die **arm an gesättigten Fettsäuren** sind:
z.B. Fisch, Geflügel, Kalb und Wild
- 👍 **Essen** Sie 2mal pro Woche eine **Fischmahlzeit**
- 👍 **Verzehren** Sie 2mal pro Tag eine Handvoll **frisches Obst** und 3 Portionen **Gemüse**, **Rohkost** oder **Salat** am Tag
- 👍 **Verwenden** Sie sparsam **Pflanzenöle** mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren z.B. Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, ...
- 👍 **Bevorzugen** Sie unbedingt **fettarme Zubereitungsmethoden** z.B. grillen, garen, dünsten, ...

➡ Zusätzlich zur Ernährungsumstellung ist wichtig:

- 👍 **Ausreichende körperliche Bewegung:**

Treiben Sie **Sport** und seien Sie **körperlich aktiv**
- 👍 Streben Sie eine **Gewichtsnormalisierung** an (**BMI ≤ 25 kg/m²**)



Link:
„Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.“
<https://www.dge/10regeln>