

Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Triglyzeriden (= Neutralfette)

- 🚫 **Meiden** Sie **Alkohol** – auch in **kleinen Mengen** getrunken **erhöht Alkohol die Triglyzeride**
- 🚫 **Verzichten** Sie auf **Limonaden** und **Cola-Getränke**, trinken Sie Fruchtsäfte verdünnt und in Maßen
- 🚫 **Reduzieren** Sie den Konsum **tierischer Fette** (Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier, ...)
- 🚫 **Schränken** Sie den Konsum von **Zucker**, **Süßigkeiten** und **Weißmehlprodukte** ein, vermeiden Sie **fast-food** (Döner, Pizza, Fertigprodukte, ...)
- 🚫 **Reduzieren** Sie **sichtbares und verstecktes Fett**
- 👍 **Essen** Sie 2mal pro Tag eine Handvoll **frisches Obst** und 3 Portionen **Gemüse, Rohkost** oder **Salat** am Tag
- 👍 **Bevorzugen** Sie **Vollkornprodukte**
- 👍 **Genießen** Sie möglichst 1-2 mal in der Woche **Fisch**
- 👍 **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**, Sie verbrauchen dadurch Triglyzeride!

👍 Streben Sie eine **Gewichtsnormalisierung** an (**BMI \leq 25 kg/m²**)



link:

„Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.“

<https://www.dge/10regeln>