

Ernährungstipps bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Man sollte insgesamt nicht mehr als **300 mg** Cholesterin täglich zu sich nehmen. Diese 300 mg sind z.B. enthalten in: 1 Eigelb, 120g Butter, 300g Käse, 120 g Leber, 200 g Krabben. (Eine Tabelle des Cholesteringehalts einiger Nahrungsmittel finden Sie unten.)

Allgemein empfehlenswert zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels sind folgende Maßnahmen:

- Gewichtsabnahme bis zum Normalgewicht (Faustregel: Körpergröße in cm minus 100 = Normalgewicht in kg)
- Kohlenhydrate (Süßes, gesüßte Limonaden, Kartoffeln, Reis, Nudel, Brot) werden bei übermäßigem Genuss in Fett umgewandelt. Daher sollte ihr Verzehr eingeschränkt werden.
- Man muss nicht jeden Tag Fleisch essen! Stattdessen sollte es mehr Obst und Gemüse sein.
- Bewegung (Spaziergänge, Sport, Gartenarbeit) ist das A und O, denn durch sie wird Fett abgebaut.

Speziell können folgende Maßnahmen empfohlen werden:

• **Pflanzenfette sollten bevorzugt werden:**

Sonnenblumen-, Soja- (z.B. Soja-Margarine wie „Sojola“), Maiskeim-, Distelölprodukte, entsprechende Öle. Kokosfett und preiswertere „harte“ Margarinen sind zu meiden.

• **Tierische Fette sollten vermieden werden:**

Speck, Schmalz, Innereien, Aal, Hering, Karpfen, Muscheln, Garnelen, Ölsardinen

Fettes am Fleisch vor der Zubereitung abschneiden, bei Geflügel die Haut entfernen.

Mischwürste (Leberwurst, Blutwurst, Fleischwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Salami etc.) enthalten bis zu 70% Fett.

Empfehlenswert: magerer Braten, Geflügel, Roastbeef, Corned beef, Rauchfleisch, magere Sülze, roher Schinken ohne Fett, fettarme Wurst

Butter (statt dessen Margarine), Sahne, Creme fraiche, Sahnequark, Sahnejoghurt

Vollmilch, Vollmilch-Joghurt, Kondensmilch, Sahne-Eiscreme, Käse über 40%

Empfehlenswert: entrahmte Milch, Buttermilch, magerer Joghurt, Magerquark, Käse unter 40%

Achten Sie auch auf versteckte Fette in Saucen, Kuchen, Gebäck, Fertiggerichten, Pommes frites, Fettgebackenes vermeiden!

Die cholesterinarme Kost lohnt sich, denn das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen sinkt drastisch und damit steigt die Lebenserwartung!

Cholesteringehalt ausgewählter Nahrungsmittel, jeweils bezogen auf 100 g

Hammelhirn	2200 mg
Schweinehirn	2000 mg
Rinderhirn	2000 mg
Kalbshirn	2000 mg
Hühnereigelb	1260 mg
Hühnerleber	555 mg
Hühnerei (Gesamtei-Inhalt)	396 mg
Kalbsniere	380 mg
Rinderniere	375 mg
Schweineniere	365 mg
Kaviar echt	300 mg
Rinderleber	265 mg
Butter	240 mg
Hühnerherz	170 mg
Krebs (Flusskrebis)	158 mg
Schweineherz	150 mg
Rinderherz	150 mg
Eierteigwaren mit erhöhtem Eiinhalt (Spätzle)	146 mg
Aal	142 mg
Ölsardinen	140 mg
Languste	140 mg
Garnele	138 mg
Hummer	135 mg
Miesmuschel	126 mg
Auster	123 mg
Goudakäse 45 % Fett i.Tr.	114 mg
Sprotte	109 mg
Sahne mit mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	109 mg
Rinderzunge	108 mg

Doppelrahmfrischkäse mind. 60 % Fett i.Tr.	103 mg
Chesterkäse 50 % Fett i.Tr.	100 mg
Briekäse 50 % Fett i.Tr.	100 mg
Blätterteig	96 mg
Münsterkäse 50 % Fett i.Tr.	96 mg
Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti)	96 mg
Emmentalerkäse 45 % Fett i.Tr.	92 mg
Hering	91 mg
Limburgerkäse 40 % Fett i.Tr.	90 mg
Bückling	90 mg
Creme fraiche mit 30 % Fett	90 mg
Edelpilzkäse 50 % Fett i.Tr.	88 mg
Gans	86 mg
Schweineschmalz	86 mg
Schweineschinken gekocht	85 mg
Mürbeteig salzig	82 mg
Huhn (Brathuhn)	81 mg
Rahmfrischkäse 50 % Fett i.Tr.	77 mg
Käsesahnetorte	76 mg
Edamerkäse 40 % Fett i.Tr.	71 mg
Camembert 50 % Fett i.Tr.	71 mg
Seelachs	71 mg
Rindfleisch Keule	70 mg
Schweinefleisch Schinken	70 mg
Rindfleisch Nacken	70 mg
Schweinefleisch Filet	70 mg
Kalbfleisch Schulter	70 mg
Schweinefleisch Nacken	70 mg
Kalbfleisch Keule	70 mg
Rindfleisch Brust	70 mg
Schweinefleisch Kotelett	70 mg
Kalbfleisch Filet	70 mg
Schweinefleisch Hinterschinken	70 mg
Hammelfleisch Filet	70 mg
Makrele	69 mg
Parmesankäse	68 mg
Karpfen	67 mg
Frankfurter Würstchen	65 mg
Hase	65 mg
Scholle	63 mg

Hecht	63 mg
Schellfisch	62 mg
Truthahn Brust	60 mg
Huhn Brust	60 mg
Rindfleisch Filet	60 mg