

## **Richtige Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen – Praktische Tipps**

Bei erhöhten Triglyceriden ist eine ausreichende Behandlung ohne die diätetische Mitarbeit des Patienten nicht möglich, bei mäßig erhöhtem LDL-Cholesterin kann durch die Ernährungsumstellung der Zielwert erreicht werden oder bei höheren Konzentrationen die notwendige Arzneimitteldosis reduziert und damit die Sicherheit der Therapie erhöht werden. Die Lipid-Liga e. V. stellt ihnen anschließend kurze Informationen für den Patienten mit Hypertriglyceridämie oder LDL-Hypercholesterinämie zur Verfügung.

### **Ernährung bei erhöhtem LDL-Cholesterin**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegt eine erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration im Blut vor, die durch bestimmte Ernährungsänderungen günstig beeinflusst werden kann. Es wird von Fettmodifikation gesprochen.

Modifikation hat hier eine zweifache Bedeutung: Zum einen sollen die Fettsäuren in der Ernährung modifiziert, d. h. von tierischem auf pflanzliches Fett übergegangen werden. Zum anderen bedeutet modifizieren, dass nur ein Teil der Ernährung geändert werden muss, um das Ziel zu erreichen. Nicht die völlige Änderung der bisherigen Ernährung wird angestrebt, sondern eine Änderung um etwa ein Viertel.

Dazu sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

1. Reduzieren Sie sichtbares und verstecktes Fett, v. a. in Käse und Wurst.
2. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen oder Dünsten
3. Reduzieren Sie den Verzehr an tierischen Lebensmitteln, damit verringern Sie die Aufnahme an Fett, gesättigten Fettsäuren und von Cholesterin.
4. Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel (die aber nicht immer cholesterinärmer sind!):
  - Auswahl von fettarmen Fleisch- und Wurstsorten (Deklaration der Inhaltsstoffe beachten)
  - Bevorzugen von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten
  - Bevorzugen von tierischen Lebensmitteln, die arm an gesättigten Fettsäuren sind: z. B. Fische, Geflügel, Kalb und Wild
  - Meiden von cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eigelb und damit hergestellten Lebensmitteln und von Innereien
5. Verzehren Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse, möglichst als Rohkost oder Salat
6. Verwenden Sie Pflanzenöle und Diätmargarine