

# Ernährungstipps für Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten

	<b>Empfehlenswert</b> <b>Sollten Sie regelmäßig verzehren</b>	<b>In kleinen Mengen</b> <b>Bitte sparsam verwenden</b>	<b>Bitte meiden</b> <b>Möglichst ganz weglassen</b>
<b>Lebensmittel</b>	(Lebensmittel, die einen niedrigen Fettgehalt und/oder einen hohen Ballaststoffanteil haben)	(Lebensmittel mit mehrfach ungesättigten oder kleineren Mengen gesättigten Fetten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt)	(Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, auch unabhängig vom Cholesteringehalt)
<b>Fette/Öle</b> 	Die Aufnahme von Fett sollte generell reduziert werden.	Einfach ungesättigte Fette/Öle (z. B. Olivenöl), mehrfach ungesättigte Öle (z. B. Sonnenblumen-, Walnuss-, Distel, Soja-, Weizenkeimöl), Margarine und Halbfettmargarine aus den genannten Ölen	Butter, Butterschmalz, gehärtete Speisefette, Mayonnaise (80%), Schweine- oder Gänseschmalz, Kokosfett, Palmfett
<b>Fleisch/Wurst/Geflügel</b> 	Kalb, Kaninchen, Wild, Corned Beef, Wildgeflügel, Geflügelwurst, Huhn, Pute, Truthahn (ohne Haut)	Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett, Schinken ohne Fettrand, magere Wurstsorten (< 15% Fett)	Fettiges Fleisch, fette Wurst (z. B. Leberwurst, Salami, Cervelat, Fleischkäse, Mettwurst, Würstchen), Pasteten, Bratwurst, Innereien aller Art, Gans, Ente
<b>Fisch/Meeresfrüchte</b> 	Magerfische (z. B. Seezunge, Forelle, Kabeljau, Steinbutt, Scholle, Dorsch, Barsch), Fettfische (z. B. Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele)	In empfohlenen Ölen frittiertes Fisch (s. Fette), geräucherte, gesäuerte und gesalzene Fischerzeugnisse, Fischkonserven ohne Öl	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Schrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Hummer, Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocken
<b>Milchprodukte/Eier</b> 	Fettarme Produkte wie fettarme Milch (1,5% Fett), Molke, Joghurt (1,5% Fett), Buttermilch, Kefir und Dickmilch (1,5% Fett), Magerkäse (< 10% Fett i. Tr.), Magerquark, Sauermilchkäse, Hüttenkäse	Bis zu 2 Eier/Woche, halbfette Milch, fettarme Käsesorten (< 30% Fett i. Tr.), Vollmilchjoghurt, Speisequark (10% und 20% Fett)	Vollmilch (3,5% Fett), Kondensmilch, Sahne, vollfetter Käse (40–80% Fett i. Tr.), Sahnejoghurt, Schmand, Creme fraiche, saure Sahne, mehr als 3 Eier/Woche
<b>Obst/Gemüse</b> 	Alle frischen und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), ungesüßte Dosenfrüchte, gekochte Kartoffeln	Gemüse in empfohlenen Fetten zubereitet, Avocados, Trockenobst	Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, Kartoffelprodukte mit Fetten ungeeigneter oder unbekannter Zusammensetzung zubereitet, in „verbotenen“ Ölen gebratenes Gemüse, gesalzenes Dosengemüse, kandierte Früchte
<b>Nüsse</b> 	Walnüsse	Erdnüsse, Pistazien (bei Normalgewicht sind größere Mengen erlaubt)	Kokosnüsse, gesalzene Nüsse (z. B. Erdnüsse)
<b>Getreideprodukte</b> 	Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornmüsli, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse	Weißbrot und Weißmehlbrötchen, weißer Reis, eifertige Hartweizennudeln, Hefeteig, helle Auszugsmehle	Fettthaltige Feinbackwaren (z. B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigwaren)
<b>Süße Backwaren/Süßigkeiten/Knabberartikel/Zucker</b> 	Sorbet, Gelee, Obstsalat, Pudding aus entrahmter Milch	Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi, Marzipan	Zucker, Honig, Marmelade, Cremetorten, gesüßte Teigwaren, Eiscreme, Pudding aus Vollmilch, Schokolade, Toffees, Nougat, Pralinen, Knabberartikel
<b>Gewürze/Dressings</b> 	Pfeffer, Senf, Kräuter, Essig	Ketchup, fettreduzierte Salatdressings, Flüssigwürste	Salz, Mayonnaise, Salatdressings, Remoulade
<b>Getränke</b> 	Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz (idealerweise mit Wasser verdünnt)	Fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Ungefilterter Kaffee (z. B. Espresso), Trinkschokolade, alkoholische Getränke

**Jeder kann etwas tun, um das Risiko für eine koronare Herzkrankheit zu senken. Werden Sie jetzt aktiv!**

Liebe Patientin,  
lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt. Oft sind diese die Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Atherosklerose).

Erhöhte Cholesterinwerte können z. B. zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Mit einer Ernährungsumstellung können Sie die Behandlung unterstützen und die Behandlungserfolge verbessern. Die Ernährungstipps auf der Rückseite sollen Ihnen dabei helfen, sich (Herz-)gesund zu ernähren.

**Hängen Sie die Ernährungstipps einfach als kleine Gedankenstütze in Ihrer Küche auf, am besten direkt am Kühlschrank!**

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und alles Gute.

Ihre

**mibe** GmbH Arzneimittel

Ein Praxisservice von:

**mibe** GmbH • Münchener Str. 15 • 06796 Brehna  
Telefon: +49(0)34954/247-0 • Telefax: +49(0)34954/247-450  
E-Mail: [info@mibegmbh.de](mailto:info@mibegmbh.de) • Internet: [www.mibe.de](http://www.mibe.de)

