Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Erhöhte Blutfette

LDL-Cholesterin ist der wichtigste beeinflussbare Treiber der Gefäßverkalkung. Mit der richtigen Ernährung können Sie es sehr deutlich senken – je konsequenter, desto mehr.

### Kurz gesagt

- ✓ Weniger gesättigte Fette (Käse, Butter, Wurst, fettes Fleisch) – stattdessen Olivenöl, Rapsöl und Nüsse.
- ✓ Viele lösliche Ballaststoffe: Hafer, Gerste, Hülsenfrüchte, Leinsamen.
- ✓ Je weniger tierische Produkte, desto stärker sinkt das LDL-Cholesterin.

## Die Grundregeln

1. **Mediterran und pflanzenbetont essen** – mit wenigen oder ohne tierische Produkte.
2. **Gesättigte Fette meiden.** Hauptquellen sind tierische Lebensmittel, vor allem **Käse**, Butter, Sahne, Wurst und fettes Fleisch, aber auch Kokos- und Palmfett (in vielen Fertigprodukten, Süßigkeiten, Schokolade).
3. **Ungesättigte Fette bevorzugen**: natives Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Avocado. Pflanzliche Lebensmittel enthalten überwiegend diese günstigen Fette.
4. **Nahrungscholesterin begrenzen.** Es spielt eine kleinere Rolle als gesättigtes Fett, ist aber nicht unwichtig. Es steckt nur in tierischen Lebensmitteln, besonders in Eigelb und Innereien.
5. **Lösliche Ballaststoffe erhöhen.** Gute Quellen sind Haferflocken, Haferkleie, Gerste, Hülsenfrüchte und geschrotete Leinsamen.
6. **Täglich eine Handvoll Nüsse** Ihrer Wahl (ca. 25–30 g).
7. **Soja einbauen** – Tofu, Tempeh oder Sojadrink ersetzen tierisches Eiweiß und senken das LDL zusätzlich.

### Die Cholesterin-Senker auf dem Teller

In Studien mit dem sogenannten **Portfolio-Prinzip** sank das LDL-Cholesterin besonders deutlich, wenn mehrere dieser Bausteine **zusammen** gegessen wurden:

- **Hafer und Gerste** – z. B. Haferflocken zum Frühstück
- **Hülsenfrüchte und Soja** – Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu
- **Nüsse** – Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse
- **Pflanzliche Öle** – Olivenöl und Rapsöl statt Butter

Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

## Was kommt auf den Teller?

Diese Übersicht ist die Grundlage aller unserer Ernährungsempfehlungen: **mediterran und stark pflanzenbetont** – nicht zwingend rein pflanzlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt seit 2024, dass die Ernährung zu **mehr als drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln** besteht.

| | |
|---|---|
| **Täglich & reichlich**<br>Basis jeder Mahlzeit | • **Gemüse und Salat** – zu jeder Mahlzeit, bunt und gern die Hälfte des Tellers<br>• **Obst** – etwa 2 Portionen, am besten ganz statt als Saft<br>• **Hülsenfrüchte** – Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Tofu<br>• **Vollkorn** – Haferflocken, Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Gerste<br>• **Nüsse und Samen** – eine Handvoll (ca. 25 g), dazu geschrotete Leinsamen<br>• **Natives Olivenöl und Rapsöl** als Hauptfett, **Kräuter und Gewürze** statt Salz |
| **Maßvoll**<br>ergänzend, kleine Mengen | • **Fisch** 1–2× pro Woche, gern fettreich (Lachs, Hering, Makrele)<br>• **Naturjoghurt und Quark** in kleinen Mengen, ungesüßt<br>• **Eier**, **Geflügel** und **Käse** gelegentlich |
| **Vermeiden**<br>so wenig wie möglich | • **Rotes Fleisch und Wurst**<br>• **Butter, Sahne**, Kokos- und Palmfett<br>• **Weißmehl, Süßes, Fertiggerichte**, Chips, Fast Food<br>• **Gesüßte Getränke, Säfte und Alkohol** |

## Gut zu wissen

### Erhöhte Triglyzeride

Triglyzeride steigen vor allem durch **Zucker, Weißmehl, gesüßte Getränke und Alkohol**. Diese zu reduzieren, Gewicht abzubauen und sich mehr zu bewegen, senkt die Werte oft deutlich. Fetter Seefisch 1–2× pro Woche hilft zusätzlich.

### Lipoprotein(a)

Lipoprotein(a) ist ein weitgehend **erblich festgelegter** Blutfettwert, der sich durch Ernährung kaum beeinflussen lässt. Die europäischen Fachgesellschaften empfehlen, ihn einmal im Leben zu bestimmen. Ist er erhöht, ist ein niedriges LDL-Cholesterin umso wichtiger – sprechen Sie uns an.

### Die pflanzenbasierte Challenge

Probieren Sie selbst aus, was Ihre Ernährung bewirken kann: Ernähren Sie sich **zwei Wochen lang rein pflanzlich** – ganz ohne tierische Produkte. Lassen Sie danach Ihr **LDL-Cholesterin bei uns bestimmen** und vergleichen Sie es mit Ihrem Ausgangswert. Viele sind überrascht, wie stark der Wert schon in dieser kurzen Zeit sinkt.

Bitte setzen Sie verordnete Cholesterinsenker nicht ohne Rücksprache ab.

## Viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Fragen beantworten wir gern in unserer ernährungsmedizinischen Sprechstunde – Termine über die Online-Rezeption oder Doctolib.