

Ernährungsempfehlungen bei hohem Cholesterinspiegel

Grundregel: weniger Fett, weniger Kohlenhydrate (Zucker), mehr Ballaststoffe

natürlicher Cholesterinsenker: 2 EL Haferflocken pro Tag, Nüsse

Empfehlung: 300mg Cholesterin pro Tag

Produkt	geeignet	ungeeignet
Milch/ Milchprodukte	fettarme Milch, Magerquark, Molke, Magermilch, Hüttenkäse, Harzer Käse, Magerkäse unter 10% Fett i. Tr.	Vollmilch, Sahne, Creme fraiche, fettreiche Kondensmilch, Vollmilchjoghurt, Käsesorten mit mehr als 30% Fett i. Tr.
Eier	Eiweiß	Eigelb, Rührei, Spiegelei, Omelette
Fisch	Magerfische (zB. Kabeljau, Scholle, Forelle, Seelachs)	Aal, Räucheraal, Fischfrikadelle, Mastkarpfen, paniertes Fisch
Wurstwaren	Wurstsorten mit einem Fettgehalt bis 20%, gekochter Schinken ohne Fettrand, Putenschinken, Geflügelwurst	Wurstwaren mit einem Fettgehalt über 20%, Dauerwurst, Mettwurst, Leberwurst
Fleisch	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Wildgeflügel, Hähnchen (ohne Haut)	fettes Fleisch vom Schwein, Rind oder Hammel, Innereien, Schinkenspeck, Speck, Gans, Ente
Kartoffeln	gekocht oder als Pellkartoffel, Kartoffelknödel, Püree	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelchips
Soßen	fettarme Soßen, Soßen mit Zitrone oder Magerjoghurt zubereitet, fettarme Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade, sahnehaltige Dressings, Butter-, Sahne-, und Käsesoßen
Süßspeisen, Süßwaren	Pudding mit fettarmer Milch, Fruchtpudding, Geleespeisen	butter-, sahne- oder vollmilchhaltige Nachspeisen, Nougatcreme, Schokoriegel, Pralinen
Kuchen, Gebäck	mit fettarmer Milch und pflanzlichen Fetten hergestellte Produkte ohne Eigelb	Torten, Schmalz - und Ölgebackenes, Butterkekse, Salz - und Käsegebäck
Getränke	Filterkaffee, Tee, Mineralwasser, ungezuckerte Erfrischungs-, Frucht- und Gemüsesäfte	zuckerhaltige Limonaden und Säfte, Sahne- und Eierlikör, ungefilterter Kaffee, Irish Coffee