











Erhöhte Cholesterinwerte?

Tipps für Ihre Ernährung

Basierend auf den DGK, ESC/ EAS Pocket Guidelines: Diagnostik und Therapie von Dyslipidämien

Lebensmittel	Zu bevorzugen	Maßvoll konsumieren	Kann gelegentlich in begrenztem Umfang konsumiert werden
Getreide 	Vollkorn	Weißbrot, Reis und Nudeln, Gebäck, Cornflakes	Backwaren, Muffins, Pasteten, Croissants
Gemüse 	Rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne zubereitet
Hülsenfrüchte 	Linsen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen		
Früchte 	Frische und gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkonserven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsaft	
Süßigkeiten und Süßstoffe 	Süßstoffe ohne Kaloriengehalt	Zucker, Honig, Schokolade, Süßwaren	Kuchen, Eiscreme, Fruchtzucker
Fleisch und Fisch 	Magerer Fisch wie Kabeljau und Scholle, fetter Fisch wie Hering und Makrele, Geflügel ohne Haut	Mageres Rind, Lamm-, Schweine- und Kalbfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Würstchen, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
Milchprodukte und Eier 	Magermilch und -joghurt	Fettarme Milch, fettarmer Käse und andere Milchprodukte, Eier	Vollmilch, Milchprodukte mit mehr als 1,5 % Fett, süße und saure Sahne, Käsesorten mit mehr als 30 % Fett in der Trockenmasse
Kochfett und Soßen 	Essig, Senf und fettfreie Soßen	Olivenöl, nicht tropische pflanzliche Öle, Margarine, Salatsoßen, Mayonnaise, Ketchup	Transfette und gehärtete Margarine (besser vermeiden), Palm- und Kokosöl, Butter, Schmalz, Schinkenspeck
Nüsse/Körner 		Alle, ungesalzen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss
Zubereitungsweisen 	Grillen, Kochen, Dampfgaren	Frittieren, Rösten	Braten