



Fettstoffwechselstörung

Ernährungsberatung



Ernährungsberatung bei Fettstoffwechselstörungen

Erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyzeride) sind ein **Risikofaktor für Herz- und Gefäßkrankungen**. Sie lagern sich in den Wänden der Blutgefäße ab und fördern die Entstehung der Arteriosklerose.

Dadurch kann es zu Durchblutungsstörungen und, auf längere Sicht, zu Herzinfarkt und Schlaganfall kommen. Dieser schädliche Prozess kann durch eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Fettstoffwechselstörungen günstig beein-

flusst werden. Die Einhaltung einer ausgewogenen Ernährung, die sowohl fett- und zuckerarm, als auch salzarm sein sollte, ist die Grundlage einer erfolgreichen Behandlung.

Bei einem Teil der Betroffenen sind die erhöhten Blutfette **erblich bedingt**. Fettstoffwechselstörungen finden sich häufig auch als Folge von Übergewicht, Diabetes, Krankheiten der Leber, der Nieren und der Schilddrüse sowie auch psychischer Faktoren.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- Schränken Sie Ihre tägliche Fettaufnahme ein, indem Sie sichtbare Fette vermeiden und den Verzehr von fettreichen, tierischen Lebensmitteln reduzieren.
- Verzichten Sie auf cholesterinreiche Nahrungsmittel. Da fettreiche Speisen meist viel Cholesterin enthalten, erreichen Sie dieses Ziel, indem Sie fettreiche tierische Lebensmittel weitgehend vermeiden.
Verzichten Sie auf Innereien und Eigelb.
- Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel. Ballaststoffe sind vor allem in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten.
- Geben Sie pflanzlichen Fetten und Ölen (Ausnahmen: Kokosfett und Palmöl) den Vorzug. Pflanzliche Fette besitzen einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und sind cholesterinfrei.
- Trinken Sie täglich 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- Normalisieren Sie bei Übergewicht Ihr Körpergewicht, indem Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme einschränken und langfristig Ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren.
- Bleiben Ihre Blutfette trotz Ernährungsumstellung bei Normalgewicht und körperlicher Bewegung deutlich erhöht, sollte eine medikamentöse Behandlung erfolgen.
Ihr behandelnder Arzt kann am besten entscheiden, welches Medikament bei Ihnen angezeigt ist.
- Da erhöhte Blutfette häufig in Verbindung mit anderen Stoffwechselstörungen auftreten (z.B. Diabetes), müssen diese ebenfalls wirksam behandelt werden.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Beachten Sie versteckte Fette. Fett muss nicht immer auf den ersten Blick sichtbar sein. Achten Sie darauf besonders bei Fertigprodukten und den meisten Wurstsorten.
- Auch durch große Mengen fettärmerer Speisen können Sie eine erhebliche Menge Fett aufnehmen. Beachten Sie daher auch immer die Gesamtmenge.

Lebensmittelauswahl

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Speck, Geflügel mit Haut), fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Brühwurst, Mettwurst, Streichwurst, Salami), Innereien	mageres Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Rindfleisch und Schweinefleisch), max. 2–3 Fleischgerichte pro Woche (ca. 300–600g Woche) fettarme Wurstsorten (z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned Beef)
Fischwaren	fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere)	fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs), 2–3 Fischgerichte/Woche, jedoch 1 x pro Woche Fettfisch wie Hering, Makrele, Lachs
Fette und Öle	Schmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade	vorzugsweise Pflanzenöle (z.B. Rapsöl, Olivenöl) in kleinen Mengen, pflanzliche Margarinesorten, die ungehärtet sind oder Butter in kleinen Mengen
Eier/Eierprodukte	fettreiche Eierspeisen	maximal 2–3 Eier pro Woche
Milch und Milchprodukte	Vollmilch und Vollmilchprodukte (z.B. Sahne, Sahnequark, Crème fraîche), fettreiche Käsesorten (> 30 % Fett i. Tr.)	fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magerjoghurt), Käse bis max. 30 % Fett i. Tr.
Gemüse und Salate	fettreiche vorgefertigte Salatdressings	alle Sorten geeignet min. 500g täglich
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten, Chips	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln
Obst		alle Obstsorten geeignet, bis zu 300g täglich
Getreideprodukte	Weißmehlprodukte	vorzugsweise Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Reis)
Zucker- u. Backwaren	fettreiche Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Pralinen) fett- und zuckerreiche Backwaren (z.B. Torten)	fett- und zuckerarmes Gebäck in kleinen Mengen
Getränke	zuckerhaltige Getränke, Alkohol	min. 1,5–2 l täglich Mineralwasser, stark verdünnte Obstsäfte, Tee und Kaffee max. 3–4 Tassen täglich
Zubereitung	Frittieren, Panieren, in Öl einlegen	Dünsten, Dämpfen, Kochen, kurz Anbraten, Garen

