

## Erhöhte Cholesterin- und Fettwerte? Was tun?

Fettstoffwechselstörungen gelten als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Grundlage jeder Behandlung ist die Umstellung der Ernährung, denn neben Veranlagung und Überernährung bestimmt vor allem die Auswahl der Lebensmittel den Cholesterin- und Fettgehalt des Bluts.

Ein bestimmter Fettgehalt im Blut ist normal. Häufig sind aber zwei verschiedene Blutfettarten erhöht, nämlich die Triglyceride (Neutralfette) und das Cholesterin.

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (zu viel, zu fett, zu süß) wirken sich negativ auf die Blutfettwerte aus. Man unterscheidet „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin. Das LDL („schlechtes Cholesterin“) ist cholesterinreich, kann die Gefäße durch Ablagerung von Cholesterin schädigen und steigert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. HDL („gutes Cholesterin) ist cholesterin- und triglyceridarm, nimmt abgelagertes Cholesterin auf und transportiert es zum Abbau zur Leber. Außerdem wirkt HDL gefäßschonend, indem es die Cholesterinverfügbarkeit vermindert.

Eine fett- und cholesterinarme Ernährung kann dazu beitragen, erhöhte Blutfettwerte zu normalisieren. Ziel ist eine Steigerung des HDL-Anteils und eine Senkung des LDL-Anteils. In diesem Zusammenhang wird durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung folgendes empfohlen:

- Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel zu verzehren
- Auf den Cholesteringehalt der Lebensmittel zu achten
- Keine cholesterinreichen Produkte, wie Eier, fette Wurst- und Käsesorten zu essen
- Hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl zu verwenden.



Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.



Es ist auch wichtig zu wissen, dass der Blutfettspiegel noch durch weitere Faktoren positiv beeinflusst werden kann:

- Ballaststoffreiche Ernährung, d. h. täglich Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln und Obst verzehren
- Reduzierung des Gewichts auf das Normalgewicht
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- Ausreichend Bewegung
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel, Honig und Säfte sparsam verwenden.

apetito bietet für Menschen mit erhöhten Blutfettwerten cholesterinbewusste Menüs an. Zur Herstellung der Menüs setzt apetito hochwertige pflanzliche Öle (bevorzugt Rapsöl) ein. Diese cholesterinbewussten Menüs enthalten maximal 100 mg Cholesterin und höchstens 35 g Fett. Mit dieser Ernährung können die Cholesterin- und Fettwerte reduziert werden, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

apetito zuhaus, Tel. 0 18 02 – 22 79 79  
(0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

[www.apetito-zuhaus.de](http://www.apetito-zuhaus.de)