

Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel

1. Was ist ein zu hoher Cholesterinwert?

- Wir sprechen von einem erhöhten Cholesterinwert ab 200 mg/dl, aber nicht jeder erhöhte Cholesterinwert ist auch behandlungsbedürftig. Der Cholesterinwert muss immer in Zusammenschau mit den anderen Fetten des Körpers und den Cholesterinuntergruppen (hauptsächlich HDL und LDL) gesehen werden.
- Das Ausmaß der Behandlungspflicht ergibt auch aus den bestehenden Vorerkrankungen (Herzinfarkt, Gefäßverkalkungen) und den bestehenden Risikofaktoren (z. B. Genetik, Nikotin).

2. Wann muss man behandeln?

- Bei einem gesunden Menschen ist ein Gesamt-Cholesterinwert bis 175 mg/dl, mit einem HDL-Anteil größer 40 mg/dl unauffällig.
- Bei bestehenden Risikofaktoren kann es Ziel sein, den LDL-Wert bis auf 70 mg/dl zu erreichen. Für eine Senkung stehen hierbei sowohl diätische als auch medikamentöse Maßnahmen zur Verfügung.

3. Welche Diät?

- Mit dem Umstellen der Ernährungsgewohnheiten kann eine Senkung des Cholesterinwertes um bis zu 25 Prozent erreicht werden, allerdings ist dieser Wert individuell sehr unterschiedlich.
- Hauptsächlich kommt es auf eine ausgewogene Ernährung an. Am Wichtigsten ist die Reduktion der gesättigten Fettsäuren. Hierbei sollten die gesättigten Fette (tierische Fette ungünstig) durch ungesättigte, omega-3-Fettsäure-haltige Öle ersetzt werden (Rapsöl, Leinöl, Olivenöl). Dabei spielt auch die Zubereitungsweise der Speisen eine Rolle (Braten ungünstig; Garen, Grillen, Dünsten gut).
- Cholesterinreiche Speisen wie z. B. Eidotter (max. 30g), Innereien (max. 100 g) oder Krusten- und Schalentiere (max. 50 bis 100 g) sollten nur in Maßen genossen werden. Ziel ist hierbei die Gesamt-Cholesterinaufnahme auf 300 mg/dl zu reduzieren.
Ungefilterter Kaffee (z. B. Espresso) kann ebenfalls die Cholesterinwerte erhöhen, Filterkaffee ist hier vorzuziehen.

Haferkleie (25 bis 30 g/d) senkt die Cholesterinaufnahme und -synthese.
Ein Effekt der Nahrungsumstellung ist erst nach einigen Monaten in Labor
nachweisbar.

4. *Medikamentöse Therapie?*

- Eine medikamentöse Therapie ist in der Regel erst nach 6 Monaten einzuleiten, wenn durch diätische Maßnahmen kein ausreichender Erfolg erzielt werden konnte.
- Bei ungünstigen Risikofällen würde man von der Latenzzeit absehen und parallel beide Maßnahmen einleiten.

Quelle:

U. Wahrburg und G. Assmann, Ernährungsmedizin Auflage 3, S.382-389

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

M. Pfohl, Ernährungstherapie bei Diabetikern von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 21, Seite 1-15

Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Lebensmittelart

| Lebensmittelart | Gut | In Ordnung | Schlecht |
|-----------------------------------|---|--|---|
| Speisefett (z. B. Butter) | Je weniger, desto besser | | |
| Speiseöl | Rapsöl (viele ungesättigte Fettsäuren), Olivenöl | Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Nussöl, Margarine mit viel Omega-Fettsäuren | Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmfett |
| Fleisch, Geflügel, Wurst | Geflügel (ohne Haut), Kalb, Wild, Kaninchen, Tatar, Sülze, Geflügelwurst | Mageres Rind-, Schwein-, Lammfleisch (ohne Fett), mageres Rindergehacktes, Schinken (ohne Fettrand), fettreduzierte Wurst (< 15 Prozent) | Gans, Ente, fettes Fleisch, Fleischkonserven, Innereien, fette Wurst (Dauer-, Leber-, Mett-, Brüh-, Bratwurst) |
| Fisch | Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch, Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs | Panierter Fisch, Fischkonserven in Soße, Krusten- + Schalentiere | Aal, Räucherfisch, Kaviar, Fischfrikadelle |
| Milchprodukte | Fettarme Milch, Magermilch, Buttermilch, fettarme Milchprodukte (< 10 % Fett): Hüttenkäse Magerquark, Harzer Käse, Mainzer Käse | Kondensmilch bis 4 %, Quark (10 % Fett), Käse (< 30 % Fett) | Vollmilch, Sahne, saure Sahne, Schmand, Creme fraîche, Käse (> 30 % Fett) |
| Eier | Eiweiß | 2-3 Eidotter/Woche | > 3 Eidotter/Woche |
| Brote und Getreideprodukte | Alles aus Vollkorn, Schrotprodukte, Hafer-, Mais-, Hirseprodukte, Grünkern | Helle Brote, gezuckerte Müsli, gezuckerte Frühstückscerealien, weißer Reis, Zwieback, Hefeteig, Quarkölteig | Fette Feinbrote (z. B. Croissant), eihaltige Teigwaren (z. B. Kuchen), Mürbe-, Blätter-, Rühr-, Biskuitteig, Käse- und Salzgebäck |
| Gemüse | Alles was frisch oder gegart ist. Getrocknete Hülsenfrüchte | | |
| Kartoffel | Gekocht, Folien- oder Pellkartoffel (mit Schale), Kartoffelpüree, Knödel ohne Ei | Mit geeigneten Fett gebraten oder Frittiert | Chips etc. |