

Hypercholesterinämie

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel

Lebensmittel :

Geeignet:

Ungeeignet:

Fleisch u. Wurst	mageres Fleisch, magerer Braten, magerer Schinken, deutsches Corned Beef, magere Wurstsorten	Innereien, fettes Fleisch, fette Wurstsorten z.B.: Cervelat-, Leber-, und Mettwurst
Wild und Geflügel	mageres Fleisch und Geflügel ohne Haut	Mastgans, Mastente
Fisch und Fischwaren	alle mageren Arten, alle fettreichen Arten mäßig geeignet, Fischkonserven Ohne Öl und ohne sonstige Saucen	Fischkonserven mit Saucen Schalentiere
Milch und Milchprodukte	Buttermilch, fettarme Milch, Magermilch-Joghurt, magerer Quark, fettarme Käse-Sorten bis 30% Fett i.Tr.	Vollmilch, Kaffeesahne, Schlag-sahne, Vollmilch-Joghurt, Sahne-quark, fettreiche Käsesorten
Fette	Produkte mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, (Linolsäure), Diät-Speiseöl, Diät-Margarine, Diät-Pflanzenfett, Diät-Pflanzen-Creme, Soja-Margarine, Insgesamt wenig Fette und Öle bei Übergewicht	Butter, Butterschmalz, Schmalz, Talg, Kokosfett, Speck, Margarine mit weniger als 50% mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Olivenöl, Erdnussöl
Eier	Eiklar, sonst höchstens 1 Ei pro Woche Ei-Ersatzstoffe	Eigelb in größeren Mengen
Gemüse und Obst	alle Arten	Trockenobst
Kartoffeln	gekochte oder gedünstete Kartoffeln Bei Übergewicht einschränken	Pommes frites, Bratkartoffeln Chips
Brot	alle Arten, besonders dunkle Brot-sorten bei Übergewicht einschränken	
Kuchen und Torten	trockene, fettarme Arten z.B. Hefeteig, Quarkölteig (mit geeigneten Fetten)	fettreiche Arten z.B. Sahnetorten, Fettgebackenes, Blätterteig, Biskuit
Süßwaren	Zucker, Marmelade, Honig, Bonbons, Schokolade in begrenzter Menge, wenig Eiscreme, Süßstoff, alle Süßwaren sind bei Übergewicht ungeeignet	bei Diabetes mellitus: Zucker, Marmelade, Honig, Bonbons, Schokolade, Eiscreme
Nüsse	alle Arten, Erdnüsse nur mäßig ge-Eignet	Kokosnüsse
Gewürze	alle in- und ausländischen Gewürze	
Getränke	Kaffee, Tee, Mineralwasser zuckerhaltige Getränke sind allgemein nur mäßig geeignet und bei Diabetes mellitus verboten alkoholische Getränke in geringen Mengen	gesüsste Obstsäfte und Obstsaft-Konzentrate, Cola-Getränke, Limonaden, konzentrierter Alkohol

Gerne bieten wir Ihnen eine gezielte Ernährungsberatung an (IGeL-Leistung).