

## Kleine Orientierungshilfe für die richtige Lebensmittelauswahl bei Hypercholesterinämie

	<b>Empfehlenswert</b>	<b>Nicht Empfehlenswert</b>
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	mageres Fleisch von Kalb, Rind, Schwein, magerer Schinken, magerer kalter Braten, Tatar, Roastbeef, fettarme Wurstsorten wie Corned beef, Geflügelwurst, Kalbfleischsülze, Schinkensülze	durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, alle Innereien (hoher Cholesteringehalt), sowie fettreiche Wurstsorten, z.B. Salami, Mettwurst, Leberwurst, Weißwurst
<b>Wild und Geflügel</b>	magere Sorten, wie Hähnchen, Hähnchenbrust, Pute, Rehkeule, Fasan, Kaninchen	fettes Gänse- und Entenfleisch, fette Geflügelhaut
<b>Fisch und Fischwaren</b>	ideal sind alle Magerfische, z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Seezunge, Heilbutt, Flunder, Forelle, Zander, Renke, Saibling, Hecht, Lachs, Hering und Makrele unter Berücksichtigung der Gesamtfettmenge	Krusten und Schalentiere wie Krabben, Hummer, Langusten, Austern, Tintenfische (hoher Cholesteringehalt), Aal, Karpfen, Fischstäbchen, Fisch in Backteig, tiefgekühlte Fischfertiggerichte, Fischkonserven in Soße
<b>Eier</b>	Eiweiß und cholesterinfreies Eipulver, sowie 2 Eidotter pro Woche	mehr als 2 Eidotter pro Woche

<b>Milch und Milchprodukte</b>	fettarme Milch/Milchprodukte wie Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerjoghurt, Magerquark, bzw. Käsesorten bis 30% F.i.Tr. (Hüttenkäse, Harzerkäse, Fit Camembert, Schnittkäse z.B, Edamer, Lindenberger leicht, Gouda leicht (schlanke Anke), Westlite, Leerdammer leicht, Frischkäse wie Philadelphia leicht, Exquisa Fitneß)	Vollmilch bzw. Vollmilchprodukte, Kaffeesahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, Sahnepudding, Cremespeisen, Cremefraiche, sowie fettreiche Käsesorten
<b>Öle und Fette</b>	Produkte mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, wie Oliven- und Rapsöl, sowie linolsäurereiche Öle und Margarine, z.B. Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Kürbiskern-, Leinöl	Schweine und Gänseschmalz, Kokosfett, Palmkernfett, alle Öl- und Margarinesorten mit weniger als 50% mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mayonnaise, Remoulade
<b>Brot und Getreideprodukte</b>	Vollkornbrot-/ semmeln, Vollkornnudeln,- mehl,- flocken, Naturreis, Hartweizengrießteigwaren, in Maßen: helle Mehl- und Brotsorten weißer Reis, Eierteigwaren	fetthaltige Brote, z.B. Buttertoast oder Croissants
<b>Gemüse und Kartoffeln</b>	alle Gemüsearten, frisch oder tiefgefroren, Hülsenfrüchte, Bohnenkerne	Kartoffelchips, Bratkartoffeln und Pommes frites mit nicht empfehlenswerten Fetten zubereitet

	<p>Kartoffeln und Kartoffelzubereitungen: wie Püree, Knödel, Salat;</p> <p>mäßig: Bratkartoffeln und Pommes frites mit linolsäure-reichen Fetten zubereitet</p>	
<b>Obst</b>	täglich frisches oder tiefgefrorenes Obst oder Kompott	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst sowie kandierte Früchte (das gilt besonders bei erhöhten Triglyzeriden)
<b>Nüsse (bei Übergewicht einschränken)</b>	ungesalzene Ware, z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse Mandeln oder Pistazien	Kokosnüsse
<b>Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)</b>	Gebäck mit wenig Fett, Zucker, Eigelb: z.B. Hefe-, Quark-Öl- oder Strudelteig, zubereitet mit linolsäurereichen Fetten	besonders bei hohen Triglyzeridwerten: Zucker, Zuckeraustauschstoffe wie Fruchtzucker, Nuß-Nougatcreme, Marzipan Schokolade, Sahneiscreme
<b>Kräuter und Gewürze (bei Bluthochdruck sparsam salzen)</b>	alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze, frisch oder tiefgefroren oder getrocknet	
<b>Getränke (Alkoholische Getränke nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder der Diätassistentin)</b>	Kaffee, Tee, Mineralwasser, naturreine Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, fettarme Milch, Buttermilch	besonders bei hohen Triglyzeridwerten: Limonaden Colagetränke, gezuckerte Obstsäfte, Nektar, Bier und vor allem konzentrierter Alkohol