

## **Richtige Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen    Praktische Tipps**

Bei erhöhten Triglyceriden ist eine ausreichende Behandlung ohne die diätetische Mitarbeit des Patienten nicht möglich, bei mäßig erhöhtem LDL-Cholesterin kann durch die Ernährungsumstellung der Zielwert erreicht werden oder bei höheren Konzentrationen die notwendige Arzneimitteldosis reduziert und damit die Sicherheit der Therapie erhöht werden. Die Lipid-Liga e. V. stellt ihnen anschließend kurze Informationen für den Patienten mit Hypertriglyceridämie oder LDL-Hypercholesterinämie zur Verfügung.

### **Ernährung bei erhöhtem LDL-Cholesterin**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegt eine erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration im Blut vor, die durch bestimmte Ernährungsänderungen günstig beeinflusst werden kann. Es wird von Fettmodifikation gesprochen. Modifikation hat hier eine zweifache Bedeutung: Zum einen sollen die Fettsäuren in der Ernährung modifiziert, d. h. von tierischem auf pflanzliches Fett übergegangen werden. Zum anderen bedeutet modifizieren, dass nur ein Teil der Ernährung geändert werden muss, um das Ziel zu erreichen. Nicht die völlige Änderung der bisherigen Ernährung wird angestrebt, sondern eine Änderung um etwa ein Viertel. Dazu sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

1. Reduzieren Sie sichtbares und verstecktes Fett, v. a. in Käse und Wurst.
2. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen oder Dünsten
3. Reduzieren Sie den Verzehr an tierischen Lebensmitteln, damit verringern Sie die Aufnahme an Fett, gesättigten Fettsäuren und von Cholesterin.
4. Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel (die aber nicht immer cholesterinärmer sind!):

- Auswahl von fettarmen Fleisch- und Wurstsorten (Deklaration der Inhaltsstoffe beachten)
  - Bevorzugen von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten
  - Bevorzugen von tierischen Lebensmitteln, die arm an gesättigten Fettsäuren sind: z. B. Fische, Geflügel, Kalb und Wild
  - Meiden von cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eigelb und damit hergestellten Lebensmitteln und von Innereien
5. Verzehren Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse, möglichst als Rohkost oder Salat
6. Verwenden Sie Pflanzenöle und Diätmargarine

### **Ernährung bei erhöhten Triglyceriden**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegen erhöhte Triglyceride vor. Die wichtigste Behandlungsmaßnahme zur Senkung und Normalisierung der Triglyceridkonzentration im Blut ist die Umstellung der Ernährung.

Am wirksamsten ist die Einschränkung des Alkoholkonsums. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Möglicherweise reicht dies allein schon aus, um Ihre Fettstoffwechselstörung zu beseitigen. Dies bedeutet nicht, daß Sie besonders viel Alkohol getrunken haben, Sie reagieren aber schon auf kleine Mengen mit einem Anstieg der Triglyceride im Blut.

Wichtig dabei ist aber, nicht von alkoholischen Getränken auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colage Getränke überzugehen. Diese enthalten große Mengen von in das Blut schießenden Zuckern. Sie beeinflussen in größerer Menge die Triglyceride ungünstig. Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker (den Zucker, den wir zum Süßen verwenden). Reicht daher der Verzicht auf Alkohol nicht aus, müssen diese Zucker eingeschränkt werden.

Dafür sollte auf die angesprochenen Getränke verzichtet und Süßigkeiten eingeschränkt werden.

Falls damit immer noch keine Besserung der Triglyceride erreichbar, sollten tierische Fette eingeschränkt werden.

Zusätzlich hilfreich ist die Gewichtsreduktion bis zum Erreichen des normalen Körpergewichts und die Steigerung der körperlichen Aktivität.

Fischöle können wirksam erhöhte Triglyceride senken. Dazu ist allerdings eine Dosis von 1,5 – 5 g pro Tag erforderlich. Diese Menge kann regelmäßig nur durch Einnahme von Fischölkapseln erreicht werden.

**Durch eine konsequente Ernährung kann jede Erhöhung der Triglyceride normalisiert werden!**

Sie sollten dafür einige Ratschläge beachten:

1. Essen Sie nicht zu üppig! Jedes Kilogramm mehr verschlechtert die Triglyceriderhöhung.
2. Meiden Sie alkoholische Getränke!
3. Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke!
4. Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!
5. Seien Sie körperlich aktiv!
6. Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.