



## **Cholesterin: Experten wünschen guten Appetit beim Weihnachtsessen**

**PRESSE-INFO**

### **DGFF Lipid-Liga relativiert gesteigertes Risiko an den Feiertagen**

---

München, Dezember 2010 – Viele fürchten, dass durch fettreiche Speisen an den Feiertagen der Cholesterinspiegel steigt – und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was sagt der Experte? „Nicht die Gans an Heiligabend ist ein Problem, sondern die Zeit zwischen Neujahr und Weihnachten. Wer sich das ganze Jahr über ausgewogen ernährt und sich regelmäßig bewegt, kann sich in den kommenden Tagen **Genuss ohne schlechtes Gewissen** erlauben. Dem wünsche ich **guten Appetit**“, so Professor Achim Weizel, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. Ente oder Austern seien zwar sehr cholesterinreich, jedoch **keine Grundnahrungsmittel**. Ausnahmen seien „absolut in Ordnung“.

#### **Gute oder schlechte Fette: Weihnachtsklassiker im Überblick:**

- Eine **Gans** mit Haut ist sehr fettreich. Sie enthält jedoch wenige ungesunde, gesättigte Fettsäuren. Eine Gans ist damit nicht so schädlich wie ihr Ruf und erhält einen Freispruch für das Festtagsessen.
- Ein **Enten- oder Schweinebraten** treibt den Cholesterinspiegel nach oben, da ihr Anteil an ungesunden, gesättigten Fettsäuren sehr hoch ist. Ein großer Teil des Fetts sitzt in der Haut bzw. Kruste. Eine „leichte“ Alternative ist ein **Putenbraten**.
- **Wild** ist mit ein bis vier Prozent Fett ein sehr mageres Fleisch. Es enthält nur wenig Cholesterin, ist reich an Eiweiß und Eisen und noch dazu sehr leicht verdaulich.
- **Lachs** zählt mit einem Fettgehalt von etwa zehn Prozent zu den fettreicheren Fischarten. Wer sich zu Weihnachten Lachs schmecken lässt, nimmt jedoch auch viele mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zu sich, die die Blutzirkulation verbessern und die Zellen elastisch halten.
- **Austern und Schalentiere (Languste, Garnelen, Hummer)** enthalten zwar viel Cholesterin, sind dafür aber reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

#### **Cholesterin ist lebensnotwendig**

Cholesterin ist kein Gift, sondern eine lebensnotwendige Substanz, ein wichtiger Bestandteil der Zellwände. Es dient als Grundstoff zur



Produktion von Gallensäure, die wir für eine geregelte Fettverdauung benötigen. Es ist Ausgangssubstanz für die Bildung vieler Hormone, die Vorstufe des Vitamin C und wichtig für die Stimmung.

**Weitere Informationen:** Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Waldklausenweg 20, 81377 München, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, e-Mail: [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de), [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de).

**Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial:** Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schlosstr. 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com), [www.gespraechsstoff.com](http://www.gespraechsstoff.com).