





Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Blutfette

oder

cholesterinarm essen

			
	Empfehlenswert!	Nur in kleinen Mengen erlaubt	Nicht empfehlenswert!
Fleisch, Wurst 	Filet, junges Lamm	Wild, Schinken, Schweine-, Rind-, Kalbsfleisch	Fertigsaucen, Innereien (Herz, Leber, Nieren), fette Fleisch- und Wurstsorten, Hackfleisch
Fisch, Meeresfrüchte 	magere Fischarten (Kabeljau, Scholle, Seelachs), Fischfilet	Scampi	Fischkonserven, -salate, Sardellen, Hering, Aal, Forellenfilet, Muscheln, Krabben, Hummer, Fischstäbchen
Geflügel 	Huhn, Pute (ohne Haut)	Geflügelwurst	Gans, Ente
Fett, Öl 	Distelöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Diätmargarine		Speiseöl, Tafelöl, Pflanzenmargarine mit z. T. gehärteten Fetten, Butter, Schmalz, Speck, Kokosfett
Milch, Käse, Eier 	entrahmte Milch, Kefir, Dickmilch, Magerquark, Hüttenkäse, Eiweiß	halbentrahmte Milch, Joghurt 3,5 %, saure Sahne 10%, Käsesorten bis 30% Fett	Vollmilch, Sahnequark, Schlag- und Kaffeesahne, Eigelb, Crème fraîche, Käsesorten über 40% Fett

Gemüse, Salat, Obst 	frisches Obst, Salat, frisches Gemüse	Trockenobst, Avocados, Oliven, Pilze, Spargel, Grünkohl, Spinat	Gemüsekonserven
Nüsse 	Walnüsse, Haselnüsse	Pistazien	alle übrigen Nussarten
Kartoffeln 	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, - klöße		Pommes Frites, frittierte Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, - chips
Brot, Gebäck, Nahrungsmittel 	Vollkornprodukte, dunkles Brot, Weißbrot, Brötchen, Naturreis, Hartweizennudeln	fettarmes Hefegebäck	Hefegebäck, Blätterteig, Kuchen, Eierteigwaren, Creme, und Sahnesorten
Brotaufstrich 	Marmelade, Gelee, Honig Sirup		Schoko-, oder Nusscreme
Getränke 	Wasser, Tee, Kaffee, Gemüsesäfte, naturreine Obstsäfte	alkoholische Getränke (Wein, Bier, Sekt) Buttermilch	Limonade, Cola, Liköre, Kakaogetränke, "harte" Alkoholika
Süßwaren, Zucker 	saure Drops, Husten- u. Malzbonbons, Süßstoff, Sorbet	Pudding aus fettarmer Milch	Schokolade, Nougat, Marzipan, Pralinen, Eiscreme