

Erhöhte Cholesterinwerte?

Tipps für Ihre Ernährung

Basierend auf den DGK, ESC/ EAS Pocket Guidelines: Diagnostik und Therapie von Dyslipidämien

Lebensmittel	Zu bevorzugen	Maßvoll konsumieren	Kann gelegentlich in begrenztem Umfang konsumiert werden
Getreide 	Vollkorn	Weißbrot, Reis und Nudeln, Gebäck, Cornflakes	Backwaren, Muffins, Pasteten, Croissants
Gemüse 	Rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne zubereitet
Hülsenfrüchte 	Linzen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen		
Früchte 	Frische und gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkonserven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsaft	
Süßigkeiten und Süßstoffe 	Süßstoffe ohne Kaloriengehalt	Zucker, Honig, Schokolade, Süßwaren	Kuchen, Eiscreme, Fruchtzucker
Fleisch und Fisch 	Magerer Fisch wie Kabeljau und Scholle, fetter Fisch wie Hering und Makrele, Geflügel ohne Haut	Mageres Rind, Lamm-, Schweine- und Kalbsfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Würstchen, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
Milchprodukte und Eier 	Magermilch und -joghurt	Fettarme Milch, fettarmer Käse und andere Milchprodukte, Eier	Vollmilch, Milchprodukte mit mehr als 1,5 % Fett, süße und saure Sahne, Käsesorten mit mehr als 30 % Fett in der Trockenmasse
Kochfett und Soßen 	Essig, Senf und fettfreie Soßen	Oliveöl, nicht tropische pflanzliche Öle, Margarine, Salatsoßen, Mayonnaise, Ketchup	Transfette und gehärtete Margarine (besser vermeiden), Palm- und Kokosöl, Butter, Schmalz, Schinkenspeck
Nüsse/Körner 		Alle, ungesalzen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss
Zubereitungsweisen 	Grillen, Kochen, Dampfgaren	Frittieren, Rösten	Braten

LDL-Cholesterin und die Rolle der Ernährung



Cholesterin ist ein wichtiger Baustein des Körpers, etwa für die Bildung von Hormonen. Es wird zum größten Teil in der Leber hergestellt – zum Teil aber auch über die Nahrung zugeführt. Damit unser Körper Cholesterin über das Blut zu den Zellen transportieren kann, bindet er es an Eiweißmoleküle, die sogenannten Lipoproteine. Dazu zählt auch das LDL-Cholesterin. Die Abkürzung steht für Low-Density-Lipoprotein. Es transportiert Cholesterin aus der Leber in den Körper.



Bei einer Hypercholesterinämie ist der LDL-Cholesterinwert im Blut erhöht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Für Betroffene gilt es, die „Cholesterinjahre“ zu reduzieren, also die Jahre, die sie mit einem erhöhten LDL-Cholesterinwert leben. Denn: Je länger sie hohe LDL-Cholesterinwerte haben, desto höher ist ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Mit einer Umstellung ihrer Essgewohnheiten können Betroffene die LDL-Cholesterinwerte günstig beeinflussen, Übergewicht vorbeugen und auf diese Weise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



Weitere Informationen zu Cholesterin und einem Leben mit Hypercholesterinämie finden Sie auf der Webseite:
www.lipide.info

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (2020), ESC/EAS Pocket Guidelines: Diagnostik und Therapie der Dyslipidämien, Version 2019. https://leitlinien.dgk.org/files/19_2019_pocket_leitlinien_dyslipidaemien_korrigiert.pdf (zuletzt aufgerufen am 09.02.2026).

Deutsche Gesellschaft für Lipidologie e.V. (DGFL) – Lipid-Liga. Fettstoffwechselstörungen. Stand 2025. https://www.lipid-liga.de/wp-content/uploads/2024/08/DGFF-Patientenratgeber_Fettstoffwechselstoerungen_Web.pdf (zuletzt aufgerufen am 09.02.2026).