











# 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
<b>Getreide</b> 	Vollkorn	Weißbrot, Reis und Nudeln, Gebäck, Cornflakes	Backwaren, Muffins, Pasteten, Croissants
<b>Gemüse</b> 	Rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne zubereitet
<b>Hülsenfrüchte</b> 	Linsen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen		
<b>Früchte</b> 	FrISChe und gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkonserven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsaft	
<b>Süßigkeiten und Süßstoffe</b> 	Süßstoffe ohne Kaloriengehalt	Zucker, Honig, Schokolade, Süßwaren	Kuchen, Eiscrème, Fruchtzucker
<b>Fleisch und Fisch</b> 	Magerer Fisch wie Kabeljau und Scholle, fetter Fisch wie Hering und Makrele, Geflügel ohne Haut	Mageres Rind, Lamm-, Schweine- und Kalbfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Würstchen, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
<b>Milchprodukte und Eier</b> 	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
<b>Kochfett und Soßen</b> 	Essig, Senf und fettfreie Soßen	Olivenöl, nicht tropische pflanzliche Öle, Margarine, Salatsoßen, Mayonnaise, Ketchup	Transfette und gehärtete Margarine (besser vermeiden), Palm- und Kokosöl, Butter, Schmalz, Schinkenspeck
<b>Nüsse/Körner</b> 		Alle, ungesalzen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss
<b>Zubereitungsweisen</b> 	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-Cholesterin-werte 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.

lipide.info



Weitere Informationen zu Cholesterin und einem Leben mit Hypercholesterinämie finden Sie auf der Webseite: [www.lipide.info](http://www.lipide.info)

## Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislau fforschung 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](https://leitlinien.dgk.org/files/19_2019_pocket_leitlinien_dyslipidaemien_korrigiert.pdf), zuletzt aufgerufen am 28.07.2022.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen; DGFF (Lipid-Liga) e. V.: Lassen Sie Ihre Blutfette messen! [https://www.lipid-liga.de/wp-content/uploads/Pressemitteilung\\_DGFF-Lipid-Liga\\_Tag-des-Cholesterins\\_2020\\_08.06.2020.pdf](https://www.lipid-liga.de/wp-content/uploads/Pressemitteilung_DGFF-Lipid-Liga_Tag-des-Cholesterins_2020_08.06.2020.pdf), zuletzt aufgerufen am 10.06.2022.

Och: Ernährungstherapie bei Hypercholesterinämie, Ernährungsumschau, 2018.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen; DGFF (Lipid-Liga) e. V.: Cholesterin-Ratgeber. <https://www.lipid-liga.de/images/PDF/Cholesterin-Ratgeber.pdf>, zuletzt aufgerufen am 10.06.2022.