

Ernährungsberatung bei Hyperlipidämie

- Essen Sie eine pflanzenbasierte Ernährung mit wenigen oder keinen tierischen Produkten (Je weniger tierische Produkte Sie essen, desto mehr fällt Ihr LDL-Cholesterin)
- Vermeiden Sie gesättigtes Fett. Die Hauptquelle von gesättigtem Fett sind tierische Produkte (v.a. Käse). Sie finden sich aber auch in tropischen Ölen (Palmöl, Kokosöl, Kakaobutter, z.B. enthalten in vielen Fertigprodukten, Süßigkeiten, Schokolade). In pflanzlicher Nahrung finden sich überwiegend ungesättigte Fettsäuren.
- Vermeiden Sie Nahrungscholesterin. (Dies spielt im Vergleich zu dem gesättigten Fett eine weniger wichtige Rolle, ist aber dennoch nicht unwichtig). Nahrungscholesterin findet sich nur in tierischen Produkten.
- Erhöhen Sie die Aufnahme von (löslichen) Ballaststoffen. Gute Quellen sind Haferprodukte, Haferkleie, Hülsenfrüchte , geschrotete Leinsamen.
- Essen Sie eine Handvoll Nüsse ihrer Wahl pro Tag

Schon nach zwei Wochen können Sie Ihr LDL-Cholesterin erneut bestimmen lassen und Ihren Erfolg kontrollieren.

Viel Erfolg!

Ihr Dr.med. Jan Kastell