

## Ernährung bei erhöhtem Cholesterin

**Ziel:** Vorbeugen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch richtige Ernährung

**Grundprinzipien:**

- Omega-3-Fettsäuren (= ungesättigte Fettsäuren) haben eine schützende Wirkung auf das Gefässsystem
- Gemüse und Fruchteverzehr steigern
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Alkoholkonsum einschränken
- Normalgewicht anstreben

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
<b>Getränke:</b> täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt
<b>Früchte, Gemüse, Salate:</b> täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
<b>Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:</b> täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
<b>Milchprodukte:</b> täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark fetthaltige Produkte wie Rahm	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
<b>Fleisch, Fisch:</b> mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
<b>Eier:</b> 2-3 pro Woche		
<b>Fette, Öle:</b> täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
<b>Nüsse, Samen:</b> täglich 20-30g		
<b>Süssigkeiten, Snacks:</b> bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips	Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden
<b>Alkohol:</b> bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.		
<b>Medikamente:</b> Weisen Sie auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten darauf hin, welche anderen Medikamente Sie einnehmen.		