

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
Getränke: 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
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark fetthaltige Produkte wie Rahm	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: 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.
Eier: 2-3 pro Woche		
Fette, Öle: 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
Nüsse, Samen: täglich 20-30g		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips	Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden
Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.		
Medikamente: Weisen Sie auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten darauf hin, welche anderen Medikamente Sie einnehmen.		