

RICHTLINIEN FÜR LEBEN UND ERNÄHRUNG BEI HOHEN BLUTFETTWERTEN

Streben Sie Ihr Normalgewicht an, da sich die erhöhten Blutfettwerte oft schon durch Gewichtsabnahme deutlich verbessern lassen. Grundsätzlich sollte der Fettanteil in der Nahrung auf ca 30 % reduziert werden. Sie sollten versuchen ,durch körperliche Aktivität den Cholesterinspiegel abzusenken. Nur durch konsequentes Einhaltung der Empfehlung hat man die Chance auch ohne Medikamente die Blutfettwerte zu senken. Oft wird trotzdem die Einnahme entsprechender Medikamente nicht zu umgehen sein. Insbesondere dann, wenn noch andere Gefäßrisikofaktoren vorliegen. Es sollte Ihnen bewußt werden, dass der erhöhte Blutfettspiegel hinsichtlich Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) neben dem Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen zu den wichtigsten Risikofaktoren zählt.

DIÄTANLEITUNG IM EINZELNEN

-Fleisch

Erlaubt: mageres Fleisch, magerer Fisch, magere Wurst (Schinken, Krakauer), Geflügel ohne Haut.

Vermeiden: fettes Fleisch, fetter Fisch (Aal, Karpfen), fette Wurst, Innereien, Streichwürste, Speck, verstecktes Fett auch in Leberkäse, Knacker, Frankfurter usw.

-Fette, Öle

Erlaubt: Streichfett mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren. als Kochfett Pflanzenöle verwenden (Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl)

Vermeiden: tierisches Schmalz, Butter, Kokosfett, Schlagobers

-Milch, Milchprodukte

Erlaubt: fettarme Milch, H-milch, Sauermilch, Buttermilch, Magerjoghurt und Magertopfen. Käsesorten bis 30% Fettanteil erlaubt.

Vermeiden: Schlagobers, Cremespeisen, Vollfettkäse

-Brot, Getreideprodukte

Erlaubt: Vollkornbrot, Roggenbrot, Mischbrot, als Beilagen sind Reis, Kartoffel und Teigwaren (mit wenig Eidotter) geeignet

Vermeiden: Weißbrot, Weißgebäck, Torten, Backwaren

-Eier : nicht mehr als 2 Eier pro Woche. Weiters einschränken bei Omelett, Rührei, Eierteigwaren und Kuchen.

-Obst, Gemüse:

Erlaubt: alle Sorten, - außer bei hohen Triglyzeridwerten sollten Weintrauben, Datteln, Feigen und gesüßte Obstkonserven eingeschränkt werden.

-Getränke:

Erlaubt: Mineralwasser, Tee, Gemüsesäfte

Vermeiden: Limonaden, Cola, Fruchtsaftgetränke, weiters sollte alle alkoholischen Getränke gemieden werden.

Ich wünsche Ihnen bei Ihren Bemühungen viel Ausdauer und Erfolg.