

Ernährungsempfehlungen bei hohen Cholesterin- und Blutfettwerten

Lebensmittel	Empfehlenswert	nur in kleinen Mengen erlaubt	nicht empfehlenswert
	Lebensmittel, die generell einen niedrigen Fettanteil haben und/ oder einen hohen Ballaststoffanteil haben. Diese sollten regelmäßig verzehrt werden.	Lebensmittel, die mehrfach ungesättigte oder kleinere Mengen gesättigte Fettsäuren enthalten. Bei einer generellen fettreduzierten Ernährung daher nur in Maßen erlaubt, unabhängig vom Cholesteringehalt.	Lebensmittel, die größere Mengen an Fetten mit gesättigten Fettsäuren enthalten, unabhängig vom Cholesteringehalt.
Fette/Öle	Insgesamt ist eine Fettreduktion in der Nahrung anzustreben.	Einfach ungesättigte Fette/ Öle: Oliven-, Raps-, Erdnussöl, mehrfach ungesättigte Fette/ Öle: Saflor-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Sonnenblumen-, Weizenkeimöl, Diätmargarine	Butter, Kokosfett, Mayonnaise 80%, Palmkernfett, Schweineschmalz
Fleisch/ Wurst/ Geflügel	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, dt. Cornedbeef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst, Truthahn (Pute), Huhn	Mageres Rind-, Schweine-, oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, Leber (2x/ Monat), magerer Schinken (roh oder gekocht), fettreduzierte Wurstsorten	Durchwachsenes fettes Fleisch, Speck, Mettwurst, Innereien (Leber, Niere, Bries, etc.), fettreiche Wurstsorten (z.B. Leber-, Blut, Salami, Cervelat-, Bratwurst), Gans, Ente
Fisch/ Meeresfrüchte	Magerfische: Dorsch, Kabeljau, Seezunge, Scholle, Schellfisch, Steinbutt, Forelle, Zander, Hecht, Barsch Fettfische: Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele	In „empfohlenen Fetten“ frittiertes Fisch	Krusten- und Schalentiere, Krabben, Shrimps, Calamares, Langusten, Garnelen, Miesmuscheln, Aal, Hummer, Kaviar, Bückling, Schillerlocke

Ernährungsempfehlungen bei hohen Cholesterin- und Blutfettwerten

Lebensmittel	Empfehlenswert	nur in kleinen Mengen erlaubt	nicht empfehlenswert
Eier/Käse/ Milch	Eiweiß, fettarme Milch (1,5%), Kefir und Dickmilch (1,5%), Buttermilch, Joghurt, Sauermilchkäse, Magerquark,-käse (10% Fett i Tr.), Hüttenkäse, Sojamilch	Bis zu 2 Eier/Woche (Eigelb), Kondensmilch (4%), Speisequark (10 und 20%), fettreduzierter Käse (bis 30% i Tr.), Vollmilchjoghurt	Über 3 Eigelb/ Woche, Vollmilch (3,5%), Kaffeesahne, Kondensmilch, Sahnejoghurt, Speisequark (40%), Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand, fettreiche Käsesorten (40–80% Fett i Tr.)
Früchte/ Gemüse	Alle frisch und tiefgefrorenen Obst- und Gemüsesorten (auch gedünstet), Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte	Gemüse in „empfohlenen“ Fetten zubereitet (s. Fette/ Öle), Avocados	Pommes Frites, Bratkartoffeln, Chips in „empfohlenen“ Fetten zubereitet
Getreide- produkte	Vollkornprodukte, Teigwaren, Haferflocken, Produkte aus Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis-, müsli	Helle Auszugmehle, eifreie Hartweizennudeln	Fetthaltige Feinbackwaren, z.B. Croissants, Brioche, Blätterteig- und Brandteigware
Nüsse	Walnüsse	Nüsse aller Art (außer Kokosnüsse)	Kokosnuss
Süßspeisen	Sorbet, Gelee, Obstsalat	Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Bonbons, Fruchtgummi	Schokolade, Toffifees, Nougat, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Sahneeis
Getränke	Filter- oder Instantkaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz	Alkohol, fettreduzierte Kakaogetränke, Malzbier	Trinkschokolade, ungefilterter Kaffee, Espresso o. ä.
Gewürze/ Dressings	Frische und getrocknete Kräuter, Essig, Senf, Gewürze	Ketchup, Flüssigwürze, fettreduzierte Salatdressings	Mayonnaise, Remoulade