

# Ernährungstips zur Senkung erhöhter Blutfette (cholesterinarm essen)



## Empfehlenswert!

## Nur in kleinen Mengen erlaubt!

## Nicht empfehlenswert!

### Fleisch • Wurst



Filet, junges Lamm

Wild, Schinken,  
Schweine-, Rind-,  
Kalbfleisch

Fertigsaucen, Innereien  
(Herz, Leber, Nieren),  
fette Fleisch- und  
Wurstsorten, Hackfleisch

### Fisch • Meeresfrüchte



magere Fischarten  
(Kabeljau, Scholle,  
Seelachs), Fischfilet

Scampi

Fischkonserven, -salate,  
Sardellen, Hering, Aal,  
Forellenfilet, Muscheln,  
Krabben, Hummer,  
Fischstäbchen

### Geflügel



Huhn, Pute (ohne Haut)

Geflügelwurst

Gans, Ente

### Fett • Öl



Distelöl, Weizenkeimöl,  
Sojaöl, Sonnenblumenöl,  
Olivenöl, Diätmargarine

Speiseöl, Tafelöl,  
Pflanzenmargarine mit  
z. T. gehärteten Fetten,  
Butter, Schmalz, Speck,  
Kokosfett

### Milch • Käse • Eier



entrahmte Milch, Kefir,  
Dickmilch, Magerquark,  
Hüttenkäse, Eiweiß

halbentrahmte Milch,  
Joghurt 3,5 %, saure  
Sahne 10 %, Käsesorten  
bis 30 % Fett

Vollmilch, Sahnequark,  
Schlag-, Kaffeesahne,  
Eigelb, Crème fraîche,  
Käsesorten über 40 % Fett

### Gemüse • Salat • Obst



frisches Obst, Salat,  
frisches Gemüse

Trockenobst, Avocados,  
Oliven, Pilze, Spargel,  
Grünkohl, Spinat

Gemüsekonserven

### Nüsse



Walnüsse, Haselnüsse

Pistazien

alle übrigen Nußarten

### Kartoffeln



Salzkartoffeln,  
Pellkartoffeln,  
Kartoffelpüree, -klöße

Pommes frites, frittierte  
Kartoffeln, Bratkartoffeln,  
Kartoffelpuffer, -chips,

### Brot • Gebäck • Nährmittel



Vollkornprodukte,  
dunkles Brot, Weißbrot,  
Brötchen, Naturreis,  
Hartweizennudeln

fettarmes Hefengebäck

Hefengebäck, Blätterteig,  
Kuchen, Eierteigwaren,  
Creme- u. Sahnetorten,

### Brotaufstrich



Marmelade, Gelee,  
Honig, Sirup

Schoko- oder Nußcreme

### Getränke



Wasser, Tee, Kaffee,  
Gemüsesäfte,  
naturreine Obstsäfte

alkoholische Getränke  
(Wein, Bier, Sekt),  
Buttermilch

Limonade, Cola,  
Liköre, Kakaogetränke,  
„harte“ Alkoholika

### Süßwaren • Zucker



saure Drops,  
Husten- u. Malzbonbons,  
Süßstoff, Sorbet

Pudding aus fettarmer  
Milch

Schokolade, Nougat,  
Marzipan, Pralinen,  
Eiscreme