

Geeignete Lebensmittel

Magere, weiße Fleisch- und Wurstsorten:
mageres Rind- und Schweinefleisch, Wild, fettreduzierte Wurst (max. 20 % Fett), magerer Schinken, kalter Braten, Roastbeef, Geflügelwurst



Mageres Geflügel:

Hähnchen, Pute, Rebhuhn, Fasan;
Geflügelhaut entfernen.



Fisch:

Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs,
Dorsch, Scholle, Hering, Makrele,
Thunfisch, Lachs



Pflanzliche Fette und Öle:

Oliven-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel-,
Soja- und Leinöl, hochwertige Pflanzenmargarine
(min. 50 % ungesättigte Fettsäuren)



Obst und Gemüse:

frisches Obst, getrocknete Früchte, Soja,
alle Arten von Gemüse, Erbsen, Bohnen,
Kartoffeln (fettarm zubereitet), Mais



Getreideprodukte:

dunkle Brotsorten, Vollkornbrot, Backwaren aus
Hefe oder Quarkteig, Vollkornnudeln,
Hartweizenspaghetti (ohne Ei), Hirse, Roggen,
Hafer, Weizen, Naturreis



Fettarme Milch und Milchprodukte:

Buttermilch, Magermilch, Magerjoghurt, fettarmer
Käse (max. 30 % Fett i.Tr.), Schichtkäse,
Hüttenkäse, weißer Käse



Fettarme Süßspeisen:

Milchpudding aus fettarmer Milch, Frucht-
pudding, Frucht- und Wassereis, Kakao (entölt)



Getränke:

Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Kaffee
und Tee (ohne Sahne, ohne Zucker)



Nicht geeignete Lebensmittel

Fetteiche Fleisch- und Wurstwaren:

Hackfleisch, fettes Rind- und Schweinefleisch,
Lammbrust, Hammel, fette Wurstsorten (z.B.
Salami, Schweinebauch, durchwachsener Speck,
Pastete, Frühstücksfleisch), cholesterinreiche
Innereien (z.B. Bries, Leber, Herz, Hirn, Niere)



Fettes Geflügel:

Gans, Ente,
Suppenhuhn,
Geflügelhaut



Cholesterinreiche Meerestiere:

Aal, Tintenfisch, Kaviar, Krusten- und
Schalentiere, Fischrogen, paniertes oder
geräucherter Fisch, Fischstäbchen



Tierische Fette:

Butter, Schmalz, Koch- und Backfette,
Pflanzenfette mit hohem Anteil an ge-
sättigten Fettsäuren (Kokosfett, Palm-
kernfett), gehärtete Fette und Öle,
Mayonnaise (cholesterinreich)



**Fetteiches Gemüse und Gemüse,
das in fettem Öl zubereitet wurde:**
Pommes frites, Bratkartoffeln,
Kartoffelchips, Avocados (fettreich)



Getreideprodukte:

helle Mehle und Brotsorten (Weißbrot,
Toastbrot), Teigwaren (Nudeln),
fetthaltige Feinbrote (Buttertoast,
Croissants), Kuchen, Gebäck



Milch- und Milchprodukte:

Vollmilch, Sahne, Kondensmilch,
Sahneis, saure Sahne und
Crème fraîche, fettreicher Käse
(min. 30 % Fett i.Tr.)



Nicht geeignete Lebensmittel (Fortsetzung)

Fett- und eireiche Süßspeisen:

Vollmiltschokolade, Pralinen,
Nougat, Marzipan, Torten,
Süßigkeiten generell



Getränke:

zuckerhaltige Fruchtsäfte,
Cola, Limonade,
Alkohol



Sonstiges:

max. 3 Eier pro Woche,
reiner Zucker



Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

Praxisstempel

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 · 65439 Flörsheim am Main
Tel.: 06145 / 508-0 · Fax 06145 / 508-140
www.hennig-am.de · info@hennig-am.de

Art.-Nr.: 11004 / 1106

Ratgeber für Patienten Erhöhter Cholesterinspiegel



Ein Service von

HENNIG ARZNEIMITTEL
Seit 1898 im Dienste der Gesundheit



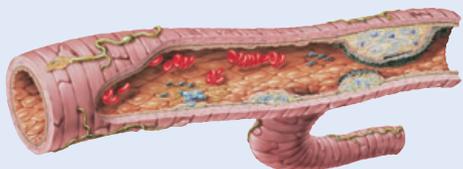
Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfettwerte festgestellt. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, das damit verbundene Risiko zu verstehen und aufzeigen, wie Sie Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können. Falls Ihr Arzt Ihnen ein Medikament aus dem Hause HENNIG ARZNEIMITTEL verschrieben hat, nehmen Sie dieses regelmäßig nach seinen Anweisungen ein!

Was sind Blutfette?

Zu den Blutfetten zählen die Triglyzeride und das Cholesterin. Triglyzeride werden überwiegend mit der Nahrung aufgenommen und liefern dem Körper die notwendige Energie. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die unser Körper in ausreichender Menge selbst herstellt. Es ist Bestandteil aller Zellen (Zellmembran) und Ausgangsstoff für die Bildung von Hormonen, Vitaminen und die für die Verdauung nötigen Gallensäuren.

Warum sind erhöhte Werte so gefährlich?



Gefäß mit fortschreitender Atherosklerose

Zu viel Triglyzeride und Cholesterin im Blut können zu Arterienverkalkung (Atherosklerose) führen:

Durch Cholesterinablagerungen in den Blutgefäßen kommt es zu Gefäßeinengungen bzw. -verschlüssen. Folgen können z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

Was sollten Sie beachten?

Beim Cholesterin unterscheidet man zwischen schädlichem LDL-Cholesterin und „gutem“ HDL-Cholesterin. Das LDL lagert Cholesterin in den Blutgefäßen ab, während das HDL abgelagertes Cholesterin wieder aufnimmt und damit der Arterienverkalkung entgegenwirkt.

Wie kommt es zu erhöhten Blutfettspiegeln?

Erhöhte Werte sind meist Folge falscher Ernährung sowie ungesunder Lebensweise. Erbkrankheiten oder andere Erkrankungen können auch Gründe sein (z.B. Diabetes, Leberstörungen).

LDL senken, HDL erhöhen

Unterstützen Sie die Wirkung Ihres Medikaments und reduzieren Sie die Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Fettes (max. 30 % der Gesamtkalorien). Achten Sie auf die geeignete Fettart: Tierische Fette einschränken, pflanzliche Fette bevorzugen. Die Nahrung sollte reich an Ballaststoffen (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) sein. Durch Normalisierung des Körpergewichts, Aufgabe des Rauchens und regelmäßiges körperliches Training kann das schützende HDL-Cholesterin erhöht werden.

Warum sind Ballaststoffe so wichtig?

Ballaststoffe sind überwiegend unverdauliche, pflanzliche Nahrungsbestandteile. Sie sind für eine geregelte Verdauung unerlässlich und tragen direkt zur Senkung des Blutcholesterins bei, indem sie Cholesterin und Gallensäuren binden.

Das kann Ihnen helfen

→ Gesunde Ernährung

- täglich aufgenommene Fettmenge reduzieren
- verstecktes Fett in Wurst, Käse und Kuchen vermeiden, sichtbares Fett von Fleisch und Geflügelhaut entfernen
- weniger Lebensmittel tierischer Herkunft
- mehr pflanzliche Fette, Öle und bestimmte Meeresfische
- fettarme Zubereitung der Speisen (z.B. Dünsten, Grillen, Römertopf)
- max. 300 mg Cholesterin am Tag (=1 Ei !)
- mind. 35 g Ballaststoffe am Tag

→ Normalgewicht (= Körpergröße in cm - 100) bzw. Idealgewicht (= Normalgewicht - 10 %) anstreben

→ regelmäßige körperliche Bewegung (insbesondere Ausdauertraining, z.B. Laufen, Radfahren)

→ auf Alkohol und Nikotin verzichten

→ min. 2 bis 3 Liter am Tag trinken (z.B. Wasser, Tee)

→ Stress vermeiden

→ Cholesterinsenkende Medikamente

Vor allem die so genannten Statine, wie z.B. der Wirkstoff Simvastatin. Er unterstützt die cholesterinsenkende Wirkung einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

Diese Blutfettwerte sollten Sie anstreben*

Gesamtcholesterin	unter 200 mg/dl [5,2 mmol/l]
LDL-Cholesterin*	unter 130 mg/dl [3,4 mmol/l]
HDL-Cholesterin	über 40 mg/dl [1,0 mmol/l]
Triglyzeride	unter 150 mg/dl [1,7 mmol/l]

* Diese Werte gelten, wenn bei Ihnen neben einem erhöhten Cholesterinwert ein weiterer Risikofaktor vorliegt, wie z.B. Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislaufkrankung in der Familie, Lebensalter.

Bitte sprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Arzt ab. Bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren oder aufgrund Ihrer medizinischen Vorgeschichte können bei Ihnen andere Therapieziele gelten.

Stand: Mai 2011

Beugen Sie frühzeitig vor!

Haben Sie Familienmitglieder, die jünger als 60 Jahre waren, als sie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten haben? In diesem Fall ist eine erbliche Erkrankung nicht auszuschließen. Sie können auch Ihre anderen Verwandten darauf aufmerksam machen, dass sie zur Sicherheit ihre Cholesterinwerte untersuchen lassen sollten. Ab einem Alter von 35 Jahren wird der Test in der Regel alle zwei Jahre von den Krankenkassen gezahlt – darüber können Sie sich bei Ihrer Kasse informieren. Doch selbst bei Kindern ist es ratsam, wenigstens einmal einen Test machen zu lassen, denn niemand ist zu jung für Atherosklerose!

