

Infoblatt

Ernährung bei Hypercholesterinämie

Welche Rolle spielt die Ernährung bei hohen Cholesterinwerten?

Durch eine Ernährungsanpassung kann der LDL-C-Spiegel im Blut um **10–15%** gesenkt werden.¹

- Die Ernährung hat Einfluss auf die absoluten Cholesterinwerte und das Verhältnis von gutem Cholesterin (HDL-C) zu schlechtem Cholesterin (LDL-C).
- Eine günstige Ernährungsweise **ergänzt die Effekte medikamentöser Therapien – reicht allein jedoch häufig nicht aus, um den LDL-C-Wert ausreichend zu senken.**
- Weitere Risikofaktoren (wie z.B. Fettleibigkeit/starkes Übergewicht und/oder Diabetes) von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere arterielle Verschlusskrankheit, lassen sich durch gesunde Ernährung positiv beeinflussen.



Wie wichtig ist Gewichtsreduktion?

Die Reduktion von Übergewicht, insbesondere von Bauchfett, wirkt sich positiv auf den LDL-C-Spiegel aus.²

Cholesterinsenkende Ernährung: Wenige, aber gesunde Fette & ausreichend Ballaststoffe

Wie wirken sich unterschiedliche Fettsäuren auf den Cholesterinspiegel aus?

Nicht nur die Menge an Fett, die wir zu uns nehmen, hat einen Effekt auf den Cholesterinspiegel. Auch eine günstige Zusammensetzung der Fettsäuren in Nahrungsmitteln kann die Werte von LDL-C und HDL-C positiv beeinflussen.³⁻⁵



Ungesättigte Fettsäuren

... sollten bevorzugt, aber maßvoll konsumiert werden. Sie senken den LDL-C- und erhöhen den HDL-C-Spiegel.

Enthalten in:

Pflanzenölen (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl), Nüssen, fettem Fisch (Lachs, Hering)



Gesättigte Fettsäuren

... sollten nur in geringen Mengen konsumiert werden. Sie erhöhen den LDL-C- und HDL-C-Spiegel.

Enthalten in:

Tierischen Fetten (fettreiches Fleisch, Milchprodukte), Kokosöl



Trans-Fettsäuren

... sollten unbedingt gemieden werden. Sie erhöhen den LDL-C-Spiegel und senken den HDL-C-Spiegel.

Enthalten in:

Fertigprodukten (Pizza, Chips, Gebäck), frittierten Speisen

Welche Bedeutung haben Ballaststoffe für die Reduktion des Cholesterinspiegels?

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann zu einem ausgeglichenen Cholesterinspiegel beitragen. Insbesondere lösliche Ballaststoffe können die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung hemmen.^{6,7}

Enthalten in:

Vollkornprodukten, Gemüse, Obst



Besonders effektiv sind Vollkorn-Hafer und Vollkorn-Gerste!



Welche Ernährungsformen sind für Menschen mit Hypercholesterinämie besonders geeignet?



Mediterrane Kost⁸



Vegetarische/vegane Ernährung^{9,10}



Intervallfasten¹¹

Durch geschickte Wahl der Nahrungsmittel können Sie Ihren LDL-C-Spiegel senken¹²

Lebensmittel	Bevorzugt 	In Maßen 	Was bleibt im Regal? 
Getreide	Vollkornprodukte	Weißbrot, Reis & Nudeln, Kekse, Cornflakes	Gebäck, Muffins, Kuchen, Croissants
Gemüse	rohes & gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne
Hülsenfrüchte	Linsen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen		
Obst	frisches & gefrorenes Obst	Trockenfrüchte, Marmelade & Gelee, Obstkonserven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsäfte	
Süßigkeiten & Süßungsmittel	kalorienfreie Süßungsmittel	Zucker, Honig, Schokolade, Bonbons, Desserts	Kuchen, Milcheis, Fruktose, Soft-Getränke
Fleisch & Fisch	magerer & öliger Fisch, Geflügel ohne Haut	mageres Rindfleisch, Lamm-, Schweine- & Kalbfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Wurstwaren, Salami, Speck, Spareribs, Hot Dogs, Innereien
Milchprodukte & Eier	Magermilch & -joghurt	fettarme Milch, fettarmer Käse & andere fettarme Milchprodukte, Eier	normaler Käse, Sahne, Vollmilch & Joghurt
Kochfett & Dressing	Essig, Senf, fettfreie Dressings	Olivenöl, weiche Margarine aus ungehärteten Fetten, Salatdressing, Mayonnaise, Ketchup	Transfette & harte Margarine, Palm- & Kokosöl, Butter, Schmalz, Speckfett
Nüsse/Samen		alle ungesalzene Nüsse/Samen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss

Modifiziert nach Mach F et al.¹²

Ungesunde Lebensmittel clever ersetzen

Langgewonnene Gewohnheiten aufzugeben fällt schwer. Oft finden sich jedoch leckere Alternativen, die es leichter machen.

X Chips →   Nüsse
 Fettfrei geröstete Chips (z.B. aus Hülsenfrüchten)
 Popcorn

X Aufschnitt →   Hühnerbrust
 Magerer Schinken
 Lachs

X Butter (auf Brot) →   Fettarmer Frischkäse
 Vegetarische Brotaufstriche

X Kuchen/ Kekse →   Frucht- oder Nussriegel
 Quarkspeisen mit Früchten oder Cerealien



Machen Sie den ersten Schritt und verringern Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko durch eine günstige Ernährungsweise!



Viele weitere Informationen finden Sie im Downloadbereich auf www.ldr-senken.de

Literatur

- Wadhera RK et al. J Clin Lipidol. 2016;10:472–489.
- Zomer E et al. Obes Rev. 2016;17:1001–1011.
- Mozaffarian D et al. PLoS Med. 2010;7:e1000252.
- Clifton PM, Keogh JB. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017;27:1060–1080.
- Schwingshackl L et al. J Lipid Res. 2018;59(9):1771–1782.
- Brown L et al. Am J Clin Nutr. 1999;69:30–42.
- Hollaender PL et al. Am J Clin Nutr. 2015;102:556–572.
- Estruch R et al. N Engl J Med. 2018;378(25):e34.
- Key TJ, Appleby PN. Vegetarianism, coronary risk factors and coronary heart disease. In: Sabate J, ed. Vegetarian nutrition. Boca Raton: CRC Press; 2001: 33–54.
- Leitzmann C, Keller M. Vegetarische Ernährung. 3. Aufl. Stuttgart: Ulmer; 2013.
- Wilkinson J et al. Cell Metab. 2020;31(1):92–104.e5.
- Mach F et al. Eur Heart J. 2020;41(1):111–188.