

Lebensmittelauswahl bei erhöhten Blutfettwerten

Lebensmittel	Empfehlenswert	Portionsgröße	Nicht Empfehlenswert	Tipp
Obst und Gemüse	Frische und tiefgefrorene Obst- und Gemüsesorten / Hülsenfrüchte	2 Stücke Obst, 400 g Gemüse	Obst- und Gemüsekonserven, gezuckerte und gesalzene Produkte / Fruchtsäfte	Saisonale Produkte verwenden
Sättigungsbeilagen	Kartoffeln, Reis, Nudeln, Knödel, Gnocchi, Weizen	200g Kartoffeln, 150g Reis oder Nudeln	Pommes Frites, Kroketten, Wedges, Chips, Bratkartoffeln, Mayonaissealate	Vollkornprodukte bevorzugen
Brot	Vollkornbrot, Vollkornknäcke, Vollkornbrötchen	4-5 Scheiben	Toastbrote / Weißbrote	Brote mit Sonnenblumenkernen einplanen
Getreideprodukte	Flocken, Vollkornnudeln, Müsli ohne Zucker, Hefeteige, Obstkuchen mit Tortenguss	z.B. 30 g Haferflocken, 4 Scheiben Obstkuchen	Gezuckerte Produkte z.B. Cornflakes, Müsli, Sahnekuchen, Mürbeteig, Rührkuchen	Vollkornprodukte bevorzugen, Brote selbst dicker schneiden, öfter Hülsenfrüchte verzehren
Fleisch	Magere Stücke gleich welcher Tierart, fettarme Wurstwaren z.B. Kochschinken, Corned beef	2-3 Portionen pro Woche, 1 Scheibe Wurst pro Tag	Speck, Innereien, Schweinemett, Bratwurst, Fleischkonserven, fette Wurstwaren z.B. Streichwurst, Fleischwurst	Zubereitungsfette sparsam dosieren, sichtbare Fette sorgfältig abschneiden
Fisch	Magerfische z.B. Scholle, Seelachs, Zander, Hecht, Fettfische: Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch	1 Portion fettarmer Fisch, 1 Portion fettreicher Fisch	Fischfrikadellen, panierte Produkte, Backfisch, fette Süßwasserfische z.B. Karpfen, Aal, Schalen- und Krustentiere	Zubereitungsfette reduzieren, Öl von Fischkonserven abgießen, Meeresfischen den Vorzug geben
Milchprodukte	Joghurt, Kefir, Dickmilch bis 1,5% Fett, Käse bis 30% Fett i. Tr., Buttermilch, Magerquark	3 Portionen pro Tag z.B. 150g Joghurt, 2 Scheiben Käse	Sahneprodukte: Quark, griechischer Joghurt, Sahne, Creme fraiche	Ungezuckerte Speisen bevorzugen und selbst mit frischen Früchten süßen

Lebensmittel	Empfehlenswert	Portionsgröße	Nicht Empfehlenswert	Tipp
Fette und Öle	Diätmargarine, Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl	15g Öl und bis 30 g Diätmargarine pro Tag	Schmalz, Kokosfett, Butter, Frittierfett	Margarine mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten wählen, Öle nicht zu hoch erhitzen
Getränke	Wasser, Tee, Obst-, und Gemüsesäfte ungezuckert	1-1,5 Liter pro Tag	Limonaden, Trinkschokolade, ungefilterter Kaffee	Möglichst gleichmäßig über den Tag verteilen
Eier	Reines Eiweiß	2-3 Eier pro Woche	Reines Eigelb	Versteckte Eier in Kuchen, Aufläufen etc. beachten
Nüsse	Walnüsse, Mandeln	5 Stück am Tag	Paranüsse, Erdnüsse, Kokosnuss	Die Menge beachten: Auch gesunde Fette haben Kalorien!
Süßwaren	Rosinen, Fruchtgummi, Fruchteis, Honig, Bonbons, Lakritze, Zartbitterschokolade	1 kleine Handvoll	Nougat, Pralinen, Marzipan, Sahneeis, Nuss-Nougatcreme	Kleine Mengen genießen