

## Gesunde Ernährung

Um Ihre Blutfettwerte stabil zu halten, sollten Sie unbedingt auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten. Für den Erhalt eines ausgeglichenen Cholesterinspiegels spielt neben dem in den Nahrungsmitteln enthaltenen Fettgehalt auch die Art der Fette eine zentrale Rolle.

Eine ausgewogene Ernährung, die vor allem Fette beachtet, kann den Cholesterinspiegel effektiv senken. Das bedeutet nicht, eine strenge Diät einzuhalten, auf Fleisch, Eier oder den Geschmacksträger Fett völlig zu verzichten. Cholesterinbewusstes Essen kann ausgezeichnet schmecken. Gewusst wie, lässt die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten reichlich Platz für persönliche Vorlieben und kulinarische Highlights.

## Gesund leben

Pro Tag sollten höchstens 300 mg Cholesterin und maximal 1 g Fett pro Kilo Körpergewicht mit der Nahrung aufgenommen werden. Wie wichtig die Einhaltung dieser Faustregel für Ihre Gesundheit ist, zeigt folgendes Rechenbeispiel: Um den durch allzu fettreiche Ernährung stark erhöhten Cholesterinspiegel im Blut um etwa 10 mg/dl zu senken, müssen 250 mg Nahrungscholesterin eingespart werden. Zudem gilt: Ein Gramm gesättigter Fettsäuren erhöht den Cholesterinspiegel um genau den Betrag, um den ihn zwei Gramm der ungesättigten Fettsäuren senken können.

## Zum Vergleich:

Jeweils 100 g der folgenden Lebensmitteln enthalten an Cholesterin:

<b>Rinderhirn</b>	2000 mg
<b>Hühnerbrust</b>	60 mg
<b>Butter</b>	240 mg
<b>Olivenöl</b>	1 mg
<b>Käse, z.B. Gouda</b>	114 mg
<b>Joghurt mit 3,5% Fett</b>	5 mg
<b>Eiernudeln</b>	94 mg
<b>Spaghetti (ohne Ei)</b>	0 mg

## Kleine Fett-Kunde

Die den Blutfettspiegel zusätzlich erhöhenden Elemente Cholesterin und gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Pflanzenfette dagegen haben einen prozentual hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sogar zu einer Verminderung des LDL-Cholesterins beitragen können (mit Ausnahme von Kokosfett und Palmöl). Deshalb gilt: nicht nur die Menge, sondern auch die Art der zugeführten Fette spielt eine Rolle.

## Was treibt den Cholesterinspiegel in die Höhe?

Folgende Nahrungsmittel sollten bei erhöhtem Cholesterinspiegel vollständig gemieden bzw. auch präventiv deutlich reduziert werden:

- Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmöl
- Fette Fleisch- und Wurstsorten, Speck, Innereien
- Eidotter (ein Eigelb enthält mehr Cholesterin als die für den Tagesbedarf eines Erwachsenen empfohlene Höchstmenge!)
- Vollmilchprodukte, Sahne, Crème fraîche, Eis.

## Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind:

- Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Olivenöl
- Frischer Fisch, mit Ausnahme sehr fetthaltiger Fisch wie Aal, Karpfen, Heilbutt oder Schalentiere
- magerer Bratenaufschnitt und Wurstwaren bis zu einem Fettgehalt von 15%, mageres Fleisch ohne Fettrand, Geflügel ohne Haut
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Obst, Gemüse, Vollkornprodukte

## Sportliche Aktivitäten

Regelmäßige Bewegung erhöht den HDL-Spiegel im Blut, senkt das persönliche Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hält Sie fit und hilft zusätzlich, überflüssige Pfunde zu verlieren. Besonders gut für's Herz sind Ausdauersportarten wie z.B. Wandern, Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich mit der Zeit. Angestrebtes Ziel sollte sein, dass Sie sich mindestens viermal pro Woche eine halbe Stunde bewegen.

Cholesterin spielt eine lebenswichtige Rolle im menschlichen Organismus. Kursiert jedoch zu viel davon im Blut, führt das zu Gefäßverengungen. Eine bewusste Ernährung steuert gegen.

Cholesterin war in den letzten Jahren so viel negativer Propaganda ausgesetzt, dass viele in jedem Ei eine gefährliche Cholesterinbombe sehen. Dabei ist der fettähnliche Stoff gar nicht schlecht, sondern ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Außerdem bildet er die Grundlage für Vitamin D, Gallensäuren und verschiedene Hormone, etwa die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron. Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut gilt aber auch als Risikofaktor für einen Herzinfarkt. 40 Prozent aller Herzinfarkte gehen auf eine falsche Ernährungsweise zurück. Denn das Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab und verengt sie. Dadurch soll es zu Verschlüssen und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt kommen. Einen eindeutigen wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass allein ein zu hoher Cholesterinspiegel einen Herzinfarkt verursacht, gibt es jedoch nicht. Denn meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Z.B. Rauchen, Stress und Übergewicht. Pflegen Sie daher unbedingt Ihre Gesundheit, damit Sie mehr vom Leben haben:

- Lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel regelmäßig kontrollieren
- Befolgen Sie die Tipps Ihres Arztes
- Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig und gewissenhaft ein
- Ernähren Sie sich cholesterinbewusst und achten Sie auf Ihr Gewicht
- Bleiben Sie in Bewegung



**Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin



**Turnverein**

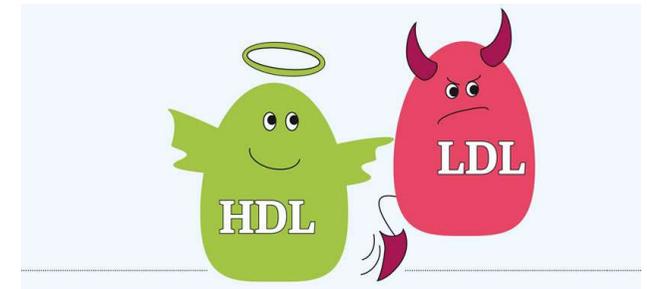
**Bremen-Walle 1875 e.V.**

[mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Cholesterin



Aufgabe: Lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel prüfen!