



Ernährungstipps bei erhöhten Blutfettwerten

www.aks.or.at

Grundlagen

Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride) sind ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Übergewicht, eine fett- und/oder zuckerreiche Ernährung, zu viel Alkohol und zu wenig körperliche Aktivität, fördern die Entstehung von erhöhten Blutfettwerten.

Durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können Sie Ihre Blutfette günstig beeinflussen.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO 08:30 - 11:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr
FR 08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Worauf Sie achten können

- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, Rohkost und Salat!
- Zwei Portionen Obst am Tag wirken sich ebenfalls günstig aus.
- Bevorzugen Sie kaltgepresstes Oliven-, Lein- und Walnussöl für kalte Speisen und Salate.
- Bevorzugen Sie Raps-, Oliven- oder Erdnussöl für die warme Küche.
- Verwenden Sie Öle mit einem hohen Anteil „ungesättigter Fettsäuren“.
- Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Avocados sind auch gute Fettquellen.
- Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sollten 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.
- Der Tagesbedarf an Fett beträgt ca. 70-90 Gramm.
- Streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs (Vollkorn-) Brot.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Vollkornreis, Vollkornpasta, Haferflocken, Nüsse, Leinsamen sowie Hülsenfrüchte sollten Ihren Speiseplan bereichern.
- Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie Ihr Gewicht langsam zu reduzieren.
- Trinken Sie pro Tag ca. 1,5 bis 2 Liter ungesüßte, energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee.



Was sollten Sie vermeiden?

- Bei hohen Triglyceridwerten sollten Sie vor allem Zucker, Honig und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke meiden. Schränken Sie gezuckerte Getränke ein.
- Reduzieren Sie Lebensmittel wie Innereien, Eigelb, Schalentiere, fettreiches Fleisch, Milch und Milchprodukte mit hohem Fettanteil. Tierische Fette sowie Kokos- und Palmkernfett können sich ungünstig auf die Blutfette auswirken.
- Vermeiden Sie frittierte Speisen, Fast Food und Backwaren aus Blätterteig.

Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung.
- Maßnahmen zur Stressreduktion.