



# Ernährungstipps bei erhöhten Cholesterinwerten

Die richtige Ernährung kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Diese Tipps unterstützen Sie im Alltag.

## DAS IST WICHTIG

- ✓ Achten Sie auf eine herzgesunde Ernährung
- ✓ Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel
- ✓ Meiden Sie gesättigte und Transfette
- ✓ Essen Sie ballaststoffreich
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig
- ✓ Erhalten Sie ein gesundes Körpergewicht

### 1 Gesunde Fette bevorzugen



Setzen Sie auf ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl, Olivenöl), Nüssen, Samen und Avocados. Diese können helfen, das schlechte LDL-Cholesterin zu senken.



### 2 Weniger gesättigte Fette



Reduzieren Sie fettreiche Fleischwaren, Wurst, Butter, Sahne und Vollfettprodukte. Wählen Sie magere Fleischsorten und fettarme Milchprodukte.



### 3 Ballaststoffe reichlich essen



Ballaststoffe binden Cholesterin im Darm und fördern dessen Ausscheidung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Nüsse.



### 4 Zucker und Weißmehl reduzieren



Süßigkeiten, Kuchen, Weißbrot und zuckerhaltige Getränke liefern leere Kalorien und können die Blutfettwerte ungünstig beeinflussen.



### 5 Fisch regelmäßig genießen



Fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering) enthält Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Empfehlung: 1-2 Portionen pro Woche.



### 6 Mehr pflanzliche Lebensmittel



Essen Sie täglich viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen. Diese enthalten Vitamine, Antioxidantien und gesunde Ballaststoffe.



### 7 Weniger Salz



Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und das Herz belasten. Würzen Sie lieber mit Kräutern und Gewürzen.



### 8 Auf das Gewicht achten



Ein gesundes Körpergewicht hilft, die Cholesterinwerte zu verbessern. Schon 5-10 % Gewichtsreduktion können viel bewirken.



### 9 Regelmäßig bewegen



Bewegung erhöht das gute HDL-Cholesterin und senkt das schlechte LDL-Cholesterin. Empfehlung: Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.



### 10 Rauchen vermeiden



Rauchen senkt das gute HDL-Cholesterin und schädigt die Gefäße. Ein Rauchstopp verbessert Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit deutlich.



### ZUSÄTZLICHER TIPP



Kleine Änderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. Bleiben Sie konsequent – Ihre Gefäße und Ihr Herz werden es Ihnen danken!



### TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Getränke – ideal sind 1,5-2 Liter täglich.

