

Ernährungsplan bei Fettstoffwechselstörung

Ziel der Ernährung

Ziel ist die Senkung erhöhter Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride) durch eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung nach Empfehlungen moderner Ernährungsmedizin.

Ernährungsprinzipien

- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Hochwertige Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse)
- Reduktion von Zucker und Weißmehl
- Regelmäßiger Verzehr von Fisch
- Ballaststoffreiche Ernährung

Beispiel-Tagesplan

Frühstück:

Haferflocken mit Naturjoghurt, Beeren, Leinsamen und Nüssen

Mittagessen:

Gedünstetes Gemüse mit Vollkornreis oder Hülsenfrüchte und Lachs

Snack:

Apfel oder einer Handvoll Mandeln

Abendessen:

Großer Salat mit Olivenöl, Avocado und magerem Eiweiß (z. B. Fisch oder Tofu)

Empfohlene Lebensmittel

- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicherbsen)
- Nüsse und Samen
- Gemüse und etwas Obst
- Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele)
- Pflanzliche Öle (Olivenöl, Leinöl)

Zu reduzieren

- Zucker und Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte
- Verarbeitete Lebensmittel

- Gesättigte Fette (z. B. fettes Fleisch, besonders Schweinefleisch)
- Transfette (z. B. Fast Food)

Natürliche Wege zur Senkung der Blutfettwerte

- Regelmäßige Bewegung (mind. 150 Minuten pro Woche)
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. Fisch)
- Alkohol reduzieren
- Rauchstopp