

**Dr. med. Christine Gess**

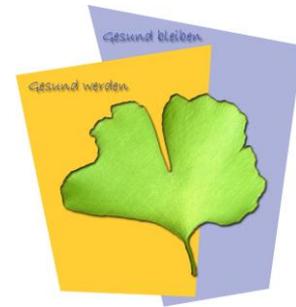
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

**Dr. med. Ludwig Gess**

Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

**Dr. med. Klaus Röttger**

Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## **Ernährungsempfehlung bei erhöhten Blutfettwerten**

Bei einer gesunden Ernährung sollte Wert auf die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren gelegt werden, wobei hier insbesondere auf eine ausreichende Aufnahme der essenziellen Fettsäuren geachtet werden muss, weil der Körper diese nicht selbst herstellen kann.

In Nahrungsmitteln, die tierische Fette enthalten, wie z.B. Fleisch, Schmalz, Talg, Milch und Butter, sind kaum ungesättigte Fettsäuren zu finden. Sie sind vielmehr zum größten Teil pflanzlichen Ursprungs. Einen besonders hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben z.B. Sonnenblumenkerne oder Maiskeim- und Baumwollsaamenöl.

Auch das Fett in Fischölen hat einen hohen Anteil an speziellen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, so genannten Omegafettsäuren. Diesen Fettsäuren, die besonders in Seefisch und Lebertran reichlich vorkommen, wird ein Schutzeffekt für das arterielle Gefäßsystem zugeschrieben.

Die Linolsäure als die im Hinblick auf die Ernährung wichtigste essenzielle Fettsäure finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen wie z.B. Sonnenblumenöl.

## **Tipps für den Umgang mit Fetten**

- Nehmen Sie täglich nicht mehr als 60 bis 80 Gramm Fett zu sich
- Achten Sie auf versteckte Fette z.B. in Wurst, Käse, Gebäck, Knabberzeug und Schokolade
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten z.B. im Backofen mit Backfolie, im Römertopf, im Wok oder in spezialbeschichteten Pfannen
- Zum Braten reicht oft ein kleiner Löffel Öl: verteilen Sie das Öl mit einem Pinsel in der Pfanne
- Fett oder Öl nicht zu lange oder zu stark erhitzen, es darf sich keinesfalls Rauch bilden. Verwenden Sie nur zum Erhitzen geeignetes Fett oder Öl
- Dünsten Sie die Speisen, statt sie zu braten. Wenn Sie etwas Wasser vor dem Erhitzen hinzugeben, wird das Öl nicht zu heiß
- Achten Sie darauf, Fette mit einem möglichst hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu verwenden. Dies sind v.a. kaltgepresste Pflanzenöle wie Sonnenblumenkern-, Raps-, Sesam- oder Leinöl
- Veredeln Sie die fettarm zubereiteten Speisen erst kurz vor dem Verzehr mit einem Löffel dieser wertvollen Pflanzenöle, anstatt schon während der Zubereitung viel Fett zuzugeben

## Unbegrenzt erlaubte Nahrungsmittel

in normalen Portionen ohne Begrenzung erlaubt:

- Gemüse:** alle Sorten, frisch oder tiefgefroren, als Salat, Rohkost oder gegart
- Suppen:** klare Fleischbrühe, klare Suppe
- Getränke:** ungezuckerter Kaffee oder Tee, Mineralwasser, zuckerfreie Erfrischungsgetränke

## Begrenzt erlaubte Nahrungsmittel

Aus jeder Gruppe kann die empfohlene Menge beliebig zusammengestellt werden (1 Tasse = 200 ml)

**Hülsenfrüchte:** ½ Tasse 3-4 mal wöchentlich,  
z.B. Linsen, Erbsen, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen

**Getreide, Kartoffeln** 5 Portionen am Tag

1 Portion ist 1 Scheibe Vollkornbrot oder  
1 Tasse Frühstücks-Cerealien oder  
½ Tasse Reis oder  
½ Tasse eierfreie Teigwaren oder  
1 mittelgroße Kartoffel

**Obst:** 3-4 Portionen am Tag

Frisches Obst, keine Konserven. Alle Sorten außer Bananen und Weintrauben.

**Fisch, Fleisch:** 2 mal wöchentlich Seefisch, 2 mal wöchentlich mageres Fleisch oder Wurstwaren

**Milchprodukte, Eier:** 2 Portionen am Tag

1 Portion = 1 Tasse fettarme Milch oder  
1 Becher fettarmer Joghurt oder  
1 Tasse magerer Frischkäse oder  
30 g fettarmer Käse  
1-2 Eier wöchentlich

**Speisefette, Öl:** 15 g (3-4 TL) pro Tag.

Vorzugsweise Olivenöl, Rapsöl, pflanzliche Fette.