

Ernährungs-Empfehlungen bei erhöhtem LDL-Cholesterin

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegt eine erhöhte LDL-Cholesterinkonzentration im Blut vor, die durch bestimmte Ernährungsänderungen günstig beeinflusst werden kann. Es wird von Fettmodifikation gesprochen. Modifikation hat hier eine zweifache Bedeutung:

Zum einen sollen die Fettsäuren in der Ernährung modifiziert, d. h. von tierischem auf pflanzliches Fett übergegangen werden. Zum anderen bedeutet modifizieren, dass nur ein Teil der Ernährung geändert werden muss, um das Ziel zu erreichen. Nicht die völlige Änderung der bisherigen Ernährung wird angestrebt, sondern eine Änderung um etwa ein Viertel. Dazu sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

1. Reduzieren Sie sichtbares und verstecktes Fett, v. a. in Käse und Wurst.
2. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen oder Dünsten
3. Reduzieren Sie den Verzehr an tierischen Lebensmitteln, damit verringern Sie die Aufnahme an Fett, gesättigten Fettsäuren und von Cholesterin.
4. Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel (die aber nicht immer cholesterinärmer sind!):
 - Auswahl von fettarmen Fleisch- und Wurstsorten (Deklaration der Inhaltsstoffe beachten)
 - Bevorzugen von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten
 - Bevorzugen von tierischen Lebensmitteln, die arm an gesättigten Fettsäuren sind: z. B. Fische, Geflügel, Kalb und Wild
 - Meiden von cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eigelb und damit hergestellten Lebensmitteln und von Innereien
5. Verzehren Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse, möglichst als Rohkost oder Salat
6. Grüner Tee: 3-4 Tassen Grüner Tee pro Tag können bereits eine messbare Senkung des LDL-Cholesterins bewirken. Alternativ Grüntee-Extrakt (insbesondere EGCG = Epigallo-Catechyl-Gallat)
7. Verwenden Sie Pflanzenöle und Diätmargarine
8. Flohsamen: Flohsamen sind Hauptlieferant von Psyllium, einem wasserlöslichen Ballaststoff, der auch gerne den „Pflanzenschleimen“ zugerechnet wird. Über seinen Einfluss auf Menge und Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit reduziert er den Cholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent. Allerdings verzögern sie die Wirkung von gleichzeitig eingenommenen Medikamenten.
9. Betreiben Sie regelmäßig Ausdauersport (z.B. Laufen (Jogging), Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking etc.) In einer sechswöchigen Studie von 2009 konnten Probanden beispielsweise ihren LDL-Cholesterinspiegel von 170 mg/dl auf 125 mg/dl senken, weil sie an fünf Tagen pro Woche täglich 45 Minuten lang ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining absolvierten. Sie konnten also – ohne Medikamente – ihren Cholesterinspiegel allein mit Bewegung von einem bedenklichen Wert auf fast schon einen wirklich guten Wert senken.

Dabei gilt: Lieber länger pro Trainingseinheit trainieren als härter. Machen Sie also besser viermal in der Woche für je eine Stunde Ausdauersport als siebenmal die Woche für jeweils nur 20 Minuten. Am besten wäre natürlich, wenn Sie täglich eine Stunde lang Ausdauersport machen würden.