

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Empfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen

Tipps zur richtigen Ernährung

Die richtige Ernährung hilft erhöhte Blutfettwerte abzusenkten. Die wichtigste Regeln ist: Übergewicht vermeiden. Wer zu viel wiegt, sollte besonders mit Fett, Zucker und Alkohol sparsam umgehen und hier Kalorien einsparen.

Die Gesamtfettmenge sollte auf **30% der täglichen Energiezufuhr** reduziert werden. Bei einem normalen Energiebedarf entspricht dies **65-80g Fett pro Tag**.

Aber auch die **Zusammensetzung der verzehrten Fette** ist wichtig. Optimal ist eine Mischung aus je einem Drittel gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Ebenso sollten Sie auf **versteckte Fette achten** (gesättigte Fettsäuren). Sahne, Speck, fette Wurst, fettes Fleisch, fetter Käse, Pralinen, Schokolade, gefüllte Kekse und Cremetorten, sowie Fertiggerichte aus Konserven oder tiefgekühlt sollten Sie nur selten und nur in kleinen Mengen zu sich nehmen.

Ansonsten sollte die **Vielfalt des vorhandenen Nahrungsmittelangebotes** genutzt werden:

- Fettarme Milchprodukte (<1,5% fett), Käse (bis 30% F. i. Trockenmasse)
- Mageren Fisch, mageres Fleisch, mageren Schinken, magere Wurst, Geflügelwurst

Pflanzenöle mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, z.B. Olivenöl, Rapsöl, sowie mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, z.B. Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Leinöl sollten täglich aufgenommen werden.

Komplexe Kohlenhydrate wie:

- Salate, Gemüse, Hülsenfrüchte, frisches Obst, Vollkornerzeugnisse, Nudeln, Kartoffeln, Reis sollten bevorzugt werden.
- Frische Kräuter und Gewürze zur Zubereitung erlauben eine schmackhafte Speisenzubereitung

Fettarme Zubereitungsarten:

- Kochen, grillen, dünsten
- Schmoren in Alu- oder Bratfolie, im Tontopf
- Braten in beschichteten Pfanne, im Backofen
- Fettlose Zubereitung in AMC-Töpfen, im Multi-Gourmet-Dampfer oder Mikrowelle

Falls Cholesterin und Triglyzeride erhöht sind, ist folgendes zu beachten:

- Berücksichtigung der Kohlenhydratauswahl, besonders Zucker und daraus hergestellte Speisen und Getränke sind stark einzuschränken
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Obst bevorzugen
- Drastische Reduktion des Alkoholkonsums

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux