Cholesterinbewusste Ernährung im Überblick

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Getränke

- Ungezuckerte Säfte
- Ungesüßter Tee
- Wasser

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Kartoffeln
- Nudeln aus 100 Prozent Hartweizengries
- Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken)
- Nüsse (ca. 25 g pro Tag)

Obst und Gemüse

- Frisches Obst
- Ungesüßtes Obstkompott
- Salat und Gemüse – am besten als Rohkost, gegrillt oder gedünstet
- Hülsenfrüchte

Milchprodukte und Eier

- Fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Magerquark
- Käse mit bis zu 30 % Fett i. Tr.
- Eier (in Maßen: maximal 2–3 Stück pro Woche)

Fleisch und Fisch

- Fettarme Fleischsorten wie Geflügel, Kalb und Wild
- Magere Stücke von Rind- und Schweinefleisch
- Magere Wurstwaren (z. B. Schinken, kalter Braten)
- Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele

Fette und Süßigkeiten

- Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl
- Olivenöl und Olivenölprodukte
- Pflanzliche Margarine
- Fruchteis und Eis aus Magermilch
- Lakritz und Fruchtgummis

NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Getränke

- Gesüßte Säfte und Limonaden
- Smoothies
- Alkohol

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Pommes frites
- Eiernudeln
- Gesüßte Müsli (z. B. Müsli-Riegel)
- Kartoffelchips und Erdnussflips
- Gebäck und Produkte aus Blätterteig

Obst und Gemüse

- Gesüßtes Konserven-Obst
- Gesüßtes Obstkompott
- Salat und Rahmgemüse mit Mayonaise/Sahnesoße oder anderen Dressings/Soßen mit versteckten Fetten

Milchprodukte und Eier

- Fettreiche Milchprodukte wie Sahne
- Käsesorten mit mehr als 30 % Fett i. Tr. (z. B. Frischkäse Doppelrahmstufe)
- Versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Pfannkuchen und vielen Fertigprodukten)

Fleisch und Fisch

- Haut und Innereien wie Leber, Bries und Nieren
- Fleisch mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren wie Ente sowie Fleisch mit sichtbarem Fett
- Fettreiche Wurstwaren (z. B. Salami, Aufschnitt, Leberwurst)
- Aal, panierter Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonnaise/Sahnesoße
- Meeresfrüchte

Fette und Süßigkeiten

- Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck
- Fettreiche Soßen und Dressings wie Remoulade und Mayonnaise
- Sahne-Eis
- Zucker und Sirup
- Versteckte Fette (z. B. in Fertiggerichten, Gratins, Pizzen, Brotaufstrichen, Kuchen und Torten)