

Ernährung bei erhöhtem Cholesterin

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Cholesterinwerte positiv beeinflussen!

Das **Tellermodell** hilft Ihnen dabei, eine gesunde Mahlzeit zusammenzustellen.



Kohlenhydrate

Vollkorn bevorzugen!

Gute Quellen:

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Haferflocken
- Quinoa
- Reis



Proteine

pflanzlich &
tierisch
kombinieren

Gute Quellen:

- Tofu & Tempeh
- Hülsenfrüchte
(z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Fettarmes Fleisch
(z.B. Hähnchen, Pute)
- Fisch
(z.B. Lachs, Hering, Makrele)
- Milchprodukte
(z.B. Joghurt, Quark, Skyr, körniger Frischkäse)
- Eier in Maßen



Gemüse/Salat

Vielfalt auf der Hälfte
des Tellers!

Gute Quellen:

- Blattgemüse
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Paprika
- Tomaten
- Zucchini
- Möhren
- Rote Beete
- Gurke
- Zwiebeln
- Pilze

Selbstgemachte Dressings aus
guten pflanzlichen Ölen wie
Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl
und **Leinöl** bevorzugen.

Täglich eine kleine Handvoll Nüsse
genießen. Am besten naturbelassen
und ungesalzen - z.B. **Walnüsse**,
Mandeln und **Haselnüsse**.

Diese Lebensmittel besser nur gelegentlich genießen:

Kohlenhydrate

- Weißmehlprodukte
(z.B. Weißbrot, helle
Brötchen, Pizza, Kuchen)
- Süßigkeiten
- Gesüßte Getränke
- Hochverarbeitete Snacks
(z.B. Chips, Cracker)

Proteine

- Fettreiches Fleisch
(z.B. Wurstwaren, Speck)
- Panierte & frittierte Produkte
- Vollfett-Milchprodukte in
großen Mengen
(z.B. Sahne, griechischer
Joghurt)

Gemüse/Salat

- Gemüse in Sahnesoßen oder
Butter
- Fertigdressings
- Eingelegtes Gemüse mit viel
Zucker oder Salz
- Frittiertes Gemüse

Jede Veränderung zählt! Schon kleine Schritte können Großes bewirken!