

über  
80 Rezepte



# ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEN BLUTTFETTWERTEN CHOLESTERIN & TRIGLYZERIDE

THOMAS STULNIG, SIMONE HÖGER

maudrich 

Thomas Stulnig, Simone Höger

## Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten: Cholesterin & Triglyzeride

- **maudrich.gesund essen**

Thomas Stulnig, Simone Höger

# Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten: Cholesterin & Triglyzeride

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### **Bildnachweis:**

S. 8, 12, 14, 16, 17, 21, 24, 26, 27, 28, 31, 33, 34, 36, 37, 39, 41: fotolia.com

S. 48, 54, 56, 58, 62, 66, 72, 80, 84, 88, 92, 96, 100, 106: Victoria Posch, Esther Karner

2. Auflage 2018

Copyright © 2013 Wilhelm Maudrich Verlag, Wien

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Lektorat: Sigrid Nindl, Wien

Satz: Florian Spielauer, Wien

Umschlagbild: Victoria Posch und Esther Karner, Wien

Covergestaltung: facultas nach einem Design von studiob.a.c.k.

Druck: Ferdinand Berger & Söhne, Horn

Printed in Austria

ISBN 978-3-99002-083-8

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>
----------------	----------

<b>FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN – WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN</b>	<b>8</b>
---	----------

<b>GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI HYPERLIPIDÄMIE</b>	<b>17</b>
--	-----------

<b>PRAXIS DER ERNÄHRUNG BEI HYPERLIPIDÄMIE</b>	<b>28</b>
--	-----------

<b>FERTIGGERICHTE, ESSEN GEHEN ODER SELBST KOCHEN?</b>	<b>38</b>
--	-----------

<b>REZEPTE</b>	<b>42</b>
SUPPEN	49
SUPPENEINLAGEN	52
SALATE UND KLEINE SPEISEN	53
AUFSTRICHE UND DIPS	64
FLEISCHSPEISEN	70
FISCHSPEISEN	79
VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN	87
KUCHEN UND DESSERTS	99

<b>ABKÜRZUNGEN</b>	<b>108</b>
<b>GLOSSAR</b>	<b>109</b>
<b>KLEINES KÜCHENLEXIKON</b>	<b>110</b>
<b>REZEPTÜBERSICHT</b>	<b>112</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>115</b>



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Erhöhte Blutfette sind als Auslöser von Herzinfarkten und Schlaganfällen in aller Munde. Aber wie werden Blutwerte von Cholesterin und Triglyzeriden durch die Ernährung beeinflusst? Genügt es, weniger Fett zu sich zu nehmen? Oder sind andere Veränderungen der Ernährung viel wirksamer? Dieser kompakte Ratgeber gibt Ihnen alle wichtigen Informationen, um erhöhte Blutfettwerte bei Fettstoffwechselstörungen (medizinisch: Hyperlipidämien) abseits von Medikamenten deutlich zu verbessern.

Cholesterin und Fette in Nahrung oder Blut sind grundsätzlich verschieden (siehe Kap. „Fettstoffwechselstörungen – was Sie darüber wissen sollten“ auf S. 8). Nur sehr bedingt wirkt sich eine Reduktion von Nahrungscholesterin oder -fetten ebenso auf die Blutwerte aus (siehe Kap. „Grundlagen der Ernährung bei Hyperlipidämie“ auf S. 17). Hier erfahren Sie, dass nicht vor allem die Menge der Nahrungsfette, sondern vielmehr ihre Qualität und andere Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate für die Blutfettwerte von Bedeutung sind.

Wie starten Sie nun erfolgreich die passende Ernährungstherapie für Ihre Fettstoffwechselstörung? Zu Beginn ordnen Sie Ihre veränderten Blutfettwerte richtig ein und wählen die für Sie optimale Ernährungsstrategie aus (nähere Infos finden Sie ab S. 22). Im Anschluss lernen Sie praktische Tipps kennen, wie Sie die Ernährungstherapie im Alltag umsetzen können (siehe Kap. „Praxis der Ernährung bei Hyperlipidämie“ auf S. 28 und „Fertiggerichte, Essen gehen oder selbst kochen“ auf S. 38). Zu guter Letzt haben wir zahlreiche Rezepte zusammengestellt, die Ihnen eine vielseitige und schmackhafte Ernährung ermöglichen und gleichzeitig Ihre Blutfette sinken lassen (ab S. 42). Viele der Rezepte sind bekannte Gerichte, die dahingehend verändert wurden, dass sie bei Fettstoffwechselstörungen sogar von Vorteil sind.

Einen guten Appetit mit gutem Gewissen wünschen Ihnen  
Thomas Stulnig & Simone Höger



# FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN – WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN

Sie nehmen diesen Ratgeber wahrscheinlich deshalb in die Hand, weil bei Ihnen erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden. Wir wollen Sie dabei unterstützen, die Hintergründe besser zu verstehen und Ihre Ernährungsweise dahingehend anzupassen, dass Ihre Blutfettwerte gebessert oder normalisiert und dadurch schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindert werden.

## Welche Blutfettwerte gibt es?

In der ärztlichen Praxis wird eine Reihe von Fettwerten im Blut, genauer gesagt im Blutserum, bestimmt. Das Serum ist der zellfreie Anteil des Blutes, der sich nach dem Gerinnen des Blutes von den roten und weißen Blutzellen abtrennen lässt. Chemisch handelt es sich bei den Blutfetten um völlig unterschiedliche Moleküle oder sogar große Teilchen, die Fettröpfchen ähneln.

Grundsätzlich werden bei den im Serum vorkommenden Fetten oder Lipiden (von „lipos“, griech. für Fett) auf chemischer Basis **Triglyzeride** und **Cholesterin** unterschieden. Da sich Fett nicht in Wasser löst, werden Fette im Blut als große, tröpfchenähnliche Teilchen transportiert. Die Fettröpfchen im Serum bestehen aus Fett, den Lösungsvermittlern (die wie Geschirrspülmittel arbeiten) und bestimmten Eiweißmolekülen (sogenannten Proteinen), die das Fettröpfchen im Körper in Richtung Abbau, Umbau oder Aufnahme in Zellen exakt steuern. Die Fettröpfchen werden deshalb als **Lipoproteine** (Fett-Eiweiß-Teilchen) bezeichnet.



In besonderen Fällen bestimmen FettstoffwechselspezialistInnen auch die angelagerten **Eiweißmoleküle der Lipoproteine**, um die Fettstoffwechselstörung oder damit verbundene Risiken besser einschätzen zu können.

## Triglyzeride

Triglyzeride sind schlechthin die „üblichen“ Fette, die auch im Blutserum vorkommen. An ein Grundgerüst (Glyzerin) sind dabei drei Fettsäuren gebunden. Die Fettsäuren werden in Geweben, die sie benötigen (wie Fettgewebe und Muskulatur), gespeichert oder zur Energiegewinnung abgebaut.

### Erhöhte Triglyzeridwerte

Wie die meisten anderen Blutfettwerte wird auch die Konzentration an Triglyzeriden üblicherweise in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) angegeben. **Triglyzeridwerte über 150 mg/dl** sind erhöht.

## Cholesterin

Cholesterin ist ein fettähnliches Molekül. Mit Cholesterin oder Gesamtcholesterin ist die Gesamtkonzentration an Cholesterin im Serum gemeint, und zwar unabhängig davon, in welchem Lipoprotein es vorliegt. Cholesterin ist lebensnotwendig für jede Körperzelle und kann deshalb auch von jeder Zelle selbst gebildet werden. Cholesterin wird zum Aufbau der Zellmembran und einer Reihe von Hormonen (wie z. B. Sexualhormone) benötigt; es bildet zudem das Grundgerüst der Gallensäuren.

### Erhöhte Cholesterinwerte

**Cholesterinwerte über 200 mg/dl** gelten im Allgemeinen als erhöht, bei vielen Betroffenen müssen aber schon weit niedrigere Werte behandelt werden, um schwerwiegenden Folgen vorzubeugen (siehe Kap. „Welche Folgen haben Hyperlipidämien“ und „Welche anderen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?“ auf S. 13).

## LDL-Cholesterin – das „schlechte“ Cholesterin

Blutfette werden in Transportpartikeln, den Lipoproteinen, im Blut transportiert. Lipoproteine werden nach ihrer Dichte eingeteilt. Die wichtigsten Vertreter der Lipoproteine heißen auf Englisch „low density lipoproteins“ (auf Deutsch: „wenig dichte Lipoproteine“), abgekürzt LDL.

LDL-Cholesterin bezieht sich daher auf den Teil des (Gesamt-)Cholesterins, der in LDL-Partikeln transportiert wird. LDL-Partikel bringen das Cholesterin von der Leber zu den Organen. Erhöhte Konzentrationen an LDL-Cholesterin bewirken aber durch Ablagerung in der Gefäßinnenwand eine vorzeitige Atherosklerose (Gefäßverkalkung). Daher sind erhöhte Konzentrationen an LDL-Cholesterin maßgeblich für **Herzinfarkte und Schlaganfälle** verantwortlich.

### HDL-Cholesterin – das „gute“ Cholesterin

Im Gegensatz zum LDL-Cholesterin befindet sich das HDL-Cholesterin in Transportpartikeln hoher Dichte, die deshalb auf Englisch „high density lipoproteins“ (auf Deutsch: „hoch dichte Lipoproteine“) oder abgekürzt HDL genannt werden. Anders als LDL- sind HDL-Partikel dazu da, überschüssiges Cholesterin aus den verschiedenen Organen abzuholen und zur Leber zurückzubringen. Daher schützen HDL vor der vorzeitigen Atherosklerose, da sie die Ablagerung von Cholesterin in der Gefäßinnenwand unterbinden. Hohe Werte an HDL-Cholesterin schützen damit vor Herzinfarkten, aber dieser Schutz ist bei weitem nicht hundertprozentig (siehe Kap. „Welche anderen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?“ auf S. 13)! Im Gegensatz dazu erhöhen erniedrigte Werte an HDL-Cholesterin das Risiko für Herzinfarkte und weitere Folgeerkrankungen.

#### HDL-Cholesterin-Werte

Als erhöht und risikovermindernd gelten HDL-Cholesterin-Werte über 65 mg/dl.

Als erniedrigt gelten HDL-Cholesterin-Werte von weniger als 50 mg/dl bei Frauen und weniger als 40 mg/dl bei Männern.

### Welche Arten von erhöhten Blutfettwerten (Hyperlipidämien) werden unterschieden?

Fettstoffwechselstörungen werden grundsätzlich danach unterschieden, welche Blutfettwerte erhöht sind (siehe Kap. „Welche Blutfettwerte gibt es?“ auf S. 8). Diese Unterscheidung ist von großer Bedeutung für die Therapie, auch für die Ernährungstherapie.