

# Hyperlipidämie



## Lifestyle- und Ernährungsempfehlungen bei Hyperlipidämie

Name Vorname Datum

---

- Bereitschaft und Kompetenz der Betroffenen für persönlichen Beitrag zum Erreichen des Zielwertes
- Physische Aktivitäten des Alltags (Bewegung: mind. 30 Min. Ausdauertraining 2x/Woche: z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen), Nikotin: Rauchstopp, Alkohol: Reduktion, Regelmässige Gewichtskontrolle
- Veränderung der sich negativ auf die Fettwerte auswirkenden Ernährungsgewohnheiten

## Ernährungsempfehlungen zur Senkung von LDL-Cholesterin und Verbesserung des Gesamt-Lipoproteinprofils

Nahrungsmittel/Zubereitungsart	zu bevorzugen	nur massvoll zu verwenden	nur selten und sparsam zu geniessen
<b>Getreideprodukte</b>	Vollkornprodukte	raffiniertes Brot (Weissbrot), Reis und Teigwaren, Biscuits, Cornflakes	Feinbackwaren, Kuchen, Gipfeli
<b>Gemüse</b>	rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	in Butter oder Rahm zubereitetes Gemüse
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen, Bohnen, Ackerbohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen		
<b>Früchte</b>	frische oder tiefgekühlte Früchte	getrocknete Früchte, Gelee, Konfitüre, Dosenfrüchte, Sorbets, Glacen, Fruchtsäfte	
<b>Süssigkeiten, Süssungsmittel</b>	kalorienfreie Süssungsmittel	Kristallzucker, Honig, Schokolade, Pralinés	Torten, Glacés, Fruktose, Softdrinks
<b>Fleisch und Fisch</b>	magerer und ölreicher Fisch, Geflügel ohne Haut	mageres Rind-, Lamm-, Schweine- oder Kalbfleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Würste, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
<b>Milchprodukte und Eier</b>	Magermilch, Magerjoghurt	fettarme Milch, fettarmer Käse und andere Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt, Eier	Rahm, Vollmilch, Käse und Joghurt aus Vollmilch
<b>Speisefett, -öl, (Salat-)Saucen</b>	Essig, Senf, fettfreie Saucen	nicht-tropische pflanzliche Öle (v.a. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl), weiche Margarine, Salatsauce, Mayonnaise, Ketchup	Transfetthaltige Speisen (Pommes frites, Chips, Blätterteig, Instantsuppen), harte Margarine, Butter, Schmalz, Speckfett
<b>Nüsse, Kerne, Samen</b>		Alle, ungesalzen	
<b>Zubereitungsarten beim Kochen</b>	Grillieren, Kochen, Dämpfen	Braten durch Rühren in der Pfanne (z.B. Wok-Gerichte), Rösten	Frittieren