

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

Salat und Gemüse – am besten als Rohkost, gegrillt oder gedünstet

Hülsenfrüchte

Nicht geeignete Lebensmittel



Getränke

gesüßte Säfte und Limonaden

Smoothies

Alkohol

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Pommes frites

Eiernudeln

Gebäck und Produkte aus Blätterteig

Kartoffelchips und Erdnussflips

Obst und Gemüse

Gesüßtes Konserven-Obst

Gesüßtes Obstkompott

Salat und Rahmgemüse mit Mayonnaise / Sahnesauce oder anderen Dressings / Soßen mit versteckten Fetten

Milchprodukte und Eier

Fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Magerquark

Eier (in Maßen: max. 2-3 Stück pro Woche)

Milchprodukte und Eier

Fetteiche 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)

Fisch und Fleisch

Fettarme Fleischsorten wie Geflügel, Kalb, Wild

Magere Stücke vom Rind- und Schweinefleisch

Magere Wurstwaren (z.B. Schinken, kalter Braten)

Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele

Fisch und Fleisch

Haut und Innereien wie Leber, Bries und Nieren

Fleisch mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren wie Ente sowie Fleisch mit sichtbarem Fett

Fetteiche Wurstwaren (z.B. Salami, Aufschnitt, Leberwurst)

Aal, paniertes Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonnaise / Sahnesauce, Meeresfrüchte

Fette und Süßigkeiten

Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl

Kokosfett und Palmkernöl

Olivenöl und Olivenölprodukte

Fruchteis und Eis aus Magermilch

Lakritz und Fruchtgummis

Fette und Süßigkeiten

Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck

Fetteiche Soßen und Dressings wie Remoulade und Mayonnaise

Sahne-Eis

Zucker und Sirup

Versteckte Fette (z.B. in Fertiggerichten, Gratins, Pizzen, Brotaufstrichen, Kuchen und Torten)