

Ernährung bei erhöhtem Cholesterin

Wie kann die Hypercholesterinämie behandelt werden?

Maximal 300 mg Cholesterin sollten es pro Tag sein!

300 mg Cholesterin sind jeweils enthalten z.B. in:

- 1 Eigelb
- 120 g Butter
- 300 g Käse
- 120 g Leber
- 200 g Krabben

Basis der Therapie der Cholesterinerhöhung ist die Änderung der Lebens- und vor allem der Ernährungsgewohnheiten.

Hierzu zählen:

- fettarme Ernährung
- pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl) statt tierischer Fette (z.B. Butter)
- Verzicht auf gesättigte Fettsäuren (Wurst, Käse, Butter, Sahne)
- Umstieg auf ungesättigte Fettsäuren (v.a. Fisch)
- viele Ballaststoffe (viel Obst, Gemüse, Salat, Vollkorn)
- Reduktion des Alkoholkonsums
- Rauchen einstellen
- viel Bewegung und Sport

Führen diese Maßnahmen nicht zu einer Senkung der Cholesterinwerte, ist eine medikamentöse Therapie sinnvoll.

In der folgenden Tabelle finden Sie den Cholesteringehalt ausgewählter Nahrungsmittel, bezogen auf 100g.

Lebensmittel	Cholesteringehalt
Rinderhirn	2000 mg
Hühnereigelb	1260 mg
Hühnerleber	555 mg
Hühnerei (Gesamtei-Inhalt)	396 mg
Kalbsniere	380 mg
Schweineniere	365 mg
Rinderleber	265 mg
Butter	240 mg
Hühnerherz	170 mg
Krebs (Flusskreb)	158 mg
Eierteigwaren mit erhöhtem Eigehalt (Spätzle)	146 mg
Aal	142 mg
Ölsardinen	140 mg
Garnele	138 mg
Miesmuschel	126 mg
Goudakäse 45 % Fett i.Tr.	114 mg
Sahne mit mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	109 mg
Rinderzunge	108 mg
Doppelrahmfrischkäse mind. 60 % Fett i.Tr.	103 mg

Chesterkäse 50 % Fett i.Tr.	100 mg
Briekäse 50 % Fett i.Tr.	100 mg
Blätterteig	96 mg
Münsterkäse 50 % Fett i.Tr.	96 mg
Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti)	96 mg
Emmentalerkäse 45 % Fett i.Tr.	92 mg
Hering	91 mg
Limburgerkäse 40 % Fett i.Tr.	90 mg
Bückling	90 mg
Creme fraiche mit 30 % Fett	90 mg
Edelpilzkäse 50 % Fett i.Tr.	88 mg
Gans	86 mg
Schweineschmalz	86 mg
Schweineschinken gekocht	85 mg
Mürbeteig salzig	82 mg
Huhn (Brathuhn)	81 mg
Rahmfrischkäse 50 % Fett i.Tr.	77 mg
Edamerkäse 40 % Fett i.Tr.	71 mg
Camembert 50 % Fett i.Tr.	71 mg
Seelachs	71 mg
Rindfleisch	70 mg
Schweinefleisch	70 mg
Kalbfleisch	70 mg
Hammelfleisch	70 mg
Makrele	69 mg
Parmesankäse	68 mg
Karpfen	67 mg
Frankfurter Würstchen	65 mg
Hase	65 mg
Scholle	63 mg
Hecht	63 mg
Schellfisch	62 mg
Truthahn Brust	60 mg
Huhn Brust	60 mg