

Allgemeine Therapie

immer:

- Ausgeglichene Energiebilanz, ggf. Gewichtsreduktion
- Ernährungsumstellung
 - fettarm; tierisches Fett durch pflanzliches ersetzen
 - reichlich Obst und Gemüse (Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe)
 - 2–3-mal wöchentlich Meeresfisch (Omega-3-Fettsäuren)
 - bei einer Hypertriglyzeridämie zusätzlich Zucker und Alkoholkonsum einschränken
- Regelmäßige Bewegung

wenn nötig, zusätzlich:

- Medikamentöse Therapie

Tipps zum richtigen Fett

- Zum Kochen, Braten und Backen: Pflanzenöle
- Fettarme Garmethoden wählen (z. B. grillen, dünsten, dämpfen)
- Frittierte und panierte Lebensmittel meiden
- Sahne, Creme fraîche und Mayonnaise durch fettarme Milch und Joghurt ersetzen
- Geschmack nicht mit Sahne oder Butter abrunden, sondern frische Kräuter und Gewürze verwenden
- Streichfett sparsam verwenden
- Versteckte Fette, z. B. in Wurst oder Käse, nicht unterschätzen

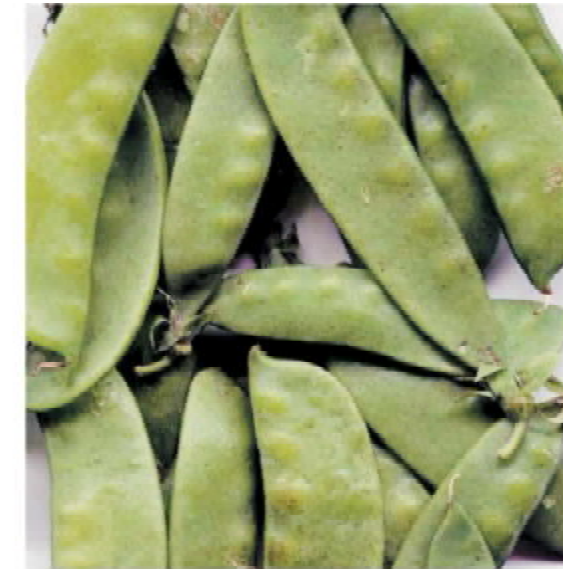
Kohlenhydrate

■ Große Zuckermengen meiden

■ Viele komplexe Kohlenhydrate

- Vollkornprodukte/Getreideprodukte/Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Gemüse und Salate
- Obst

■ Reichlich Ballaststoffe



Sonstige Nährstoffe

- Ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Flavonoide, Phyto-oestrogene, Sulfide)
- Ausreichend antioxidative Vitamine (Vitamin A, C und E) → »5 am Tag«
- Alkohol kann nicht empfohlen werden
- Möglichst keinen ungefilterten Kaffee (z. B. Mokka, Espresso, Cappuccino etc.)



Die Mittelmeerkost

- Geringer Anteil an Fleisch und tierischen Fetten
- Reichlich frisches Gemüse, Salate und Obst
- Empfehlenswert: zwei Mahlzeiten mit Meeresfisch pro Woche
- Verwendung pflanzlicher Öle (Olivenöl, Sojaöl, Rapsöl, Maiskeimöl etc.)
- Mäßiger Alkoholgenuss

