

CHOLESTERIN

- fettähnliche Substanz
- nur in tierischen Lebensmitteln vorkommend
- „schlechtes“ **LDL-Cholesterin** lagert sich an Gefäßwänden ab
- „gutes“ **HDL-Cholesterin** befreit Gefäßwände von LDL-Cholesterin

erhöhter LDL-Cholesterinspiegel:
⇒ **gesteigertes Risiko für koronare Herzerkrankungen**

Bewertung des Blutfettspiegels:

LDL- und HDL-Anteile müssen berücksichtigt werden

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------------|
| LDL: | erhöht: | über 160 mg/dl |
| | Grenzwert: | 130 – 159 mg/dl |
| | empfohlen | unter 130 mg/dl |
| HDL: | empfohlen: | über 35 mg/dl |

Ernährungstipps

- **weniger tierische (gesättigte) Fette**
weniger Eier, Innereien, Butter ...
statt dessen: Pflanzenöl, Margarine mit ungesättigten Fettsäuren
- **magere tierische Produkte bevorzugen:**
(z.B. 1,5 %ige Milch, Magerquark, fettarme Wurst/Käse)
- **Ballaststoffreiche Ernährung:**
Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst
- **Knoblauch** soll den Cholesterin-Spiegel senken