



LDL-Cholesterin senken

Welche Lebensmittel eignen sich für eine Ernährungsumstellung?

	Bevorzugen	Maßvoll konsumieren	Gelegentlich in geringen Mengen konsumieren
Getreide 	Vollkornprodukte	Weißbrot, Reis, Nudeln, Cornflakes	Backwaren wie Muffins, Croissants, Pasteten
Gemüse 	Rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne zubereitet
Hülsenfrüchte 	Linsen, Bohnen, Fava- bohnen, Erbsen, Kicher- erbsen, Sojabohnen		
Früchte 	Frische oder gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkon- serven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsaft	
Süßigkeiten und Süßstoffe 	Süßwaren mit Süßstoff	Zucker, Honig, zucker- haltige Süßigkeiten wie Schokolade oder Gummitiere	Kuchen, Eiscreme, Softdrinks (z.B. Limonaden, Cola)
Fleisch und Fisch 	Magerer und fetter Fisch, Geflügel ohne Haut	Mageres Rind-, Lamm-, Schweine- und Kalb- fleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere	Wurstchen, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
Milchprodukte und Eier 	Magermilchprodukte und Magerjoghurt	Fettarme Milch- und Käseprodukte, Eier	Käse und andere Milch- produkte in Vollfettstufe wie Sahne, Vollmilch und Joghurt
Kochfett und Soßen 	Essig, Senf, fettfreie Soßen	Olivenöl, nicht-tropische pflanzliche Öle, Marga- rine, Salatdressings, Mayonnaise, Ketchup	Transfette und gehärtete Fette besser ganz vermei- den, Palm- und Kokos- nussöl, Butter, Schmalz, Schinkenspeck
Nüsse/ Körner 		Alle, ungesalzen (außer Kokosnuss)	Kokosnuss
Zubereitungsweise 	Grillen, Kochen, Dampfgaren	Frittieren, Rösten	Braten

Quelle: Mach et al. (2019)

© Stiftung Gesundheitswissen 2021