

Cholesterinsenkende Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Wirkmechanismus	Hinweis zur Anwendung
Ballaststoffreiche Körner	Hafer, Gerste, Flohsamenschalen	Binden Gallensäuren → LDL-Senkung	Täglich 3–5 EL empfehlenswert
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen	Senken LDL durch lösliche Ballaststoffe	Mehrmals pro Woche einplanen
Omega-3-reiche Fische	Lachs, Makrele, Hering	Senken Triglyzeride, wirken entzündungshemmend	1–2×/Woche
Nüsse & Samen	Walnüsse, Mandeln, Leinsamen	Erhöhen HDL, senken LDL leicht	Eine Handvoll pro Tag
Pflanzliche Öle	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl	Ersetzen gesättigte Fette, antiinflammatorisch	Zum Kochen und kalt verwenden
Gemüse mit Antioxidantien	Brokkoli, Spinat, Paprika	Schützen LDL vor Oxidation	Möglichst bunt & täglich
Obst mit Pektin	Äpfel, Birnen, Beeren	Binden Cholesterin im Darm	Frisch statt Saft
Sojaprodukte	Tofu, Tempeh, Sojadrink	Pflanzliches Eiweiß, LDL-Senkung	Als Fleischersatz verwendbar
Grüner Tee	Matcha, Sencha, Grüntee-Blätter	Enthält Katechine → cholesterinwirksam	2–3 Tassen/Tag

Verbotene oder ungünstige Lebensmittel bei hohem Cholesterin

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Risiko / Wirkung	Empfehlung
Innereien	Leber, Niere, Hirn	Extrem cholesterinreich	Möglichst vermeiden
Tierische Fette	Schmalz, Butter, fetter Speck	Erhöhen LDL stark	Pflanzenöl bevorzugen
Verarbeitete Fleischwaren	Wurst, Salami, Leberwurst	Hoher Anteil an gesättigten Fetten	Nur in Ausnahmen
Frittierte Produkte	Pommes, Chicken Nuggets	Enthalten Transfette	Stark reduzieren
Backwaren mit gehärteten Fetten	Billige Croissants, Donuts	Transfette → LDL hoch, HDL runter	Inhaltsstoffe prüfen!
Fertiggerichte	Tiefkühlpizza, Instantnudeln, Tütensuppen	Versteckte Fette und Zucker	Alternativen selbst kochen
Vollfette Milchprodukte	Sahne, Käse >45 % F.i.Tr., Crème fraîche	Viele gesättigte Fette	Teilentrahmte Varianten bevorzugen
Süßwaren mit Palmöl	Kekse, Schokolade mit Füllung	Enthalten oft versteckte Transfette	Zutatenliste beachten
Softdrinks mit Fruktose	Cola, Eistee, gesüßte Limonaden	Fördern Triglyzeridanstieg	Wasser oder ungesüßter Tee trinken