

Cholesterin senken Lebensmittel Tabelle

Lebensmittel	Kategorie	Wirkung auf Cholesterin	Hinweise zur Anwendung
Haferflocken (mit Beta-Glucan)	Senkend	LDL ↓ stark	Täglich 3–5 g Beta-Glucan empfohlen
Äpfel, Birnen (mit Pektin)	Senkend	LDL ↓	Frisch, mit Schale, ideal als Snack
Brokkoli, Rosenkohl	Senkend	Entzündungshemmend	Schonend gegart, 3x pro Woche
Aubergine, Okra	Senkend	Gallensäurebindung	Mediterran zubereiten, wenig Fett
Leinsamen, Chiasamen	Senkend	LDL ↓ + Omega-3	1–2 EL pro Tag, frisch geschrotet
Linsen, Kichererbsen, Bohnen	Senkend	LDL ↓ & ballaststoffreich	Gekocht, als Eintopf oder Salat
Grüner Tee	Unterstützend	Antioxidativ	2–3 Tassen täglich, ungesüßt
Artischockenextrakt	Unterstützend	Gallensäureproduktion	Als Kapsel oder Tee, kurweise
Avocado (in Maßen)	Neutral bis senkend	einfach ungesättigte Fette	1/2 Frucht pro Tag, nicht erhitzt
Walnüsse, Mandeln	Senkend	HDL ↑, LDL ↓ leicht	20–30 g täglich, naturbelassen
Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele)	Senkend	Triglyzeride ↓, HDL ↑	1–2× pro Woche, gedünstet
Eier (max. 3/Woche)	Neutral bis steigend	Cholesterin ↑ bei Empfindlichen	In Maßen, nicht mit Speck kombinieren
Innereien (Leber, Niere)	Erhöhend	LDL ↑ stark	Meiden bei erhöhtem Cholesterin
Wurst, Salami, Leberwurst	Erhöhend	LDL ↑ + gesättigte Fette	Möglichst meiden
Frittierte Lebensmittel	Erhöhend	Transfette + LDL ↑	Vollständig vermeiden
Butter, Sahne, fetter Käse	Erhöhend	LDL ↑, HDL ↓	Sparsam, durch pflanzliche Alternativen ersetzen
Fertiggerichte, Fast Food	Erhöhend	Transfette + versteckte Fette	Etiketten prüfen, möglichst selbst kochen