

Ernährungs-Docs Cholesterin

Was hilft gegen hohes Cholesterin?

Maßnahme	Wirkung & Begründung	Praxis-Tipp
Mehr lösliche Ballaststoffe	Senken LDL, da sie Gallensäuren im Darm binden (→ Leber muss Cholesterin verbrauchen)	Haferflocken, Flohsamenschalen, Pektin-Obst
Omega-3-reiche Fischarten	Triglyzerid-Senkung, antiinflammatorisch, gefäßschützend	2×/Woche Lachs, Makrele oder Hering
Pflanzlich statt tierisch essen	Weniger gesättigte Fette, mehr Antioxidantien, mehr Ballaststoffe	3×/Woche fleischfreie Hauptmahlzeiten
Cholesterinarme Kochmethoden	Reduzieren Transfettaufnahme und Oxidationsprodukte	Dämpfen, dünsten, Ofengaren statt frittieren
Zucker stark reduzieren	Verringert Leber-Triglyzerid-Produktion → senkt indirekt LDL	Keine Softdrinks, kein Süßkram zwischendurch
Körpergewicht senken (5–10 %)	Führt messbar zu LDL-Reduktion laut Studien	Bewegung + Mahlzeitenstruktur kombinieren

Was du meiden solltest

Verbotene Lebensmittel	Warum sie schaden	Alternative Lösung
Transfette in Backwaren/Fertigkost	Erhöhen LDL, senken HDL → höchstes Gefäßrisiko	Frisch backen, Inhaltsstoffe prüfen
Wurstwaren und fette Fleischsorten	Enthalten gesättigte Fette + Cholesterin → fördern Arteriosklerose	Hähnchenbrust, Tofu oder Linsen wählen
Vollfette Milchprodukte	Fördern LDL-Produktion über gesättigte Fette	Halbfett-Produkte oder Pflanzendrinks
Fast Food und Frittiertes	Enthält oxidiertes Fett, Zucker, Transfette → Dreifachbelastung	Zuhause selbst kochen, Ofen statt Fritteuse
Zuckrige Getränke	Fördern Leberverfettung → Triglyzeride steigen → LDL steigt indirekt	Wasser, Tee, Infused Water

Wochenplan-Vorschlag (Beispiel)

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Hafer mit Apfel & Leinsamen	Linseneintopf mit Gemüse	Vollkornbrot + Hummus + Gurke
Dienstag	Smoothie mit Beeren & Chiasamen	Quinoasalat mit Kichererbsen	Kartoffeln mit Spinat
Mittwoch	Sojajoghurt + Walnüsse + Birne	Brokkoli-Lachs mit Wildreis	Ofengemüse mit Tofu
Donnerstag	Vollkornmüsli + Banane	Kürbissuppe mit Linsen	Rucolasalat + Avocado + Ei
Freitag	Matcha + Porridge mit Himbeeren	Falafel-Teller mit Hirse	Gebratene Zucchini mit Feta