

Tabelle: Cholesterin senkende vs. vermeidbare Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Empfohlen für LDL-Senkung	Vermeiden bei erhöhtem LDL	Portionsgröße (Beispiel)	Wirkstoff / Begründung	Bemerkung
Haferflocken / Gerste	Ja	–	40 g	Enthalten Beta-Glucane (lösliche Ballaststoffe)	Besonders wirksam am Morgen
Nüsse (Mandeln, Walnüsse)	Ja	Gesalzene/karamellisierte Sorten	25 g	Ungesättigte Fettsäuren, Phytosterole	Nur ungesalzen / naturbelassen
Fisch (Lachs, Makrele, Hering)	Ja	Frittierter Fisch	100–150 g	Reich an Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA)	2× pro Woche empfohlen (DGE)
Pflanzenöle (Raps, Lein, Oliven)	Ja	Kokosöl, Palmöl	1 EL (10–15 ml)	Einfach & mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Kalt verwenden (Leinöl!)
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)	Ja	–	150–200 g	Ballaststoffe, pflanzliches Protein	Ideal als Fleischersatz
Vollkornprodukte	Ja	Weißmehlprodukte	1 Scheibe Brot / 60 g	Hoher Faseranteil, geringe glykämische Last	Blutzuckerstabilität wichtig
Obst (Apfel, Beeren, Zitrus)	Ja	Obstsäfte mit Zucker	1 Apfel / 1 Handvoll	Pektin, Polyphenole, Antioxidantien	Ganze Frucht statt Saft
Gemüse (Brokkoli, Spinat, Rote Bete)	Ja	Stark gesalzene Gemüsekonserven	150 g	Sekundäre Pflanzenstoffe, Folsäure	Möglichst frisch oder TK-Ware
Milchalternativen (Soja, Mandel ungesüßt)	Ja	Vollmilch, Sahne	200 ml	Cholesterinfrei, ggf. mit Calcium angereichert	Auf Zuckerzusatz achten
Margarine mit Pflanzensterinen	Ja (spezielle Produkte)	Normale Butter	2 TL (10 g)	Phytosterole hemmen Cholesterinaufnahme	DGE: begrenzt sinnvoll
Eier (1–3/Woche)	In Maßen	Mehrere täglich	1 Stück	Cholesterinreich, aber nicht pauschal schädlich	Zubereitungsart entscheidend
Fertigprodukte (Croissants, Chips)	–	Ja	–	Transfette, versteckte Zucker & ges. Fettsäuren	Möglichst vermeiden