



# Ernährungstipps bei erhöhten Blutfettwerten

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride) sind ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Übergewicht, eine fett- und/oder zuckerreiche Ernährung, zu viel Alkohol und zu wenig körperliche Aktivität, fördern die Entstehung von erhöhten Blutfettwerten.

Durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können Sie Ihre Blutfette günstig beeinflussen.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO	08:30 - 11:30 Uhr
DI/DO	08:30 - 11:30 Uhr
	14:00 - 15:00 Uhr
FR	08:00 - 10:00 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, Rohkost und Salat!
- Zwei Portionen Obst am Tag wirken sich ebenfalls günstig aus.
- Bevorzugen Sie kaltgepresstes Oliven-, Lein- und Walnussöl für kalte Speisen und Salate.
- Bevorzugen Sie Raps-, Oliven- oder Erdnussöl für die warme Küche.
- Verwenden Sie Öle mit einem hohen Anteil „ungesättigter Fettsäuren“.
- Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Avocados sind auch gute Fettquellen.
- Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sollten 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.
- Der Tagesbedarf an Fett beträgt ca. 70-90 Gramm.
- Streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs (Vollkorn-) Brot.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Vollkornreis, Vollkornpasta, Haferflocken, Nüsse, Leinsamen sowie Hülsenfrüchte sollten Ihren Speiseplan bereichern.
- Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie Ihr Gewicht langsam zu reduzieren.
- Trinken Sie pro Tag ca. 1,5 bis 2 Liter ungesüßte, energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee.



## Was sollten Sie vermeiden?

- Bei hohen Triglyceridwerten sollten Sie vor allem Zucker, Honig und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke meiden. Schränken Sie gezuckerte Getränke ein.
- Reduzieren Sie Lebensmittel wie Innereien, Eigelb, Schalentiere, fettreiches Fleisch, Milch und Milchprodukte mit hohem Fettanteil. Tierische Fette sowie Kokos- und Palmkernfett können sich ungünstig auf die Blutfette auswirken.
- Vermeiden Sie frittierte Speisen, Fast Food und Backwaren aus Blätterteig.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung.
- Maßnahmen zur Stressreduktion.