



## 8 | Cholesterinbewusste Ernährung

### Getränke

- Ungezuckerte Säfte
- Ungesüßter Tee
- Wasser



- Gesüßte Säfte und Limonaden
- Smoothies
- Alkohol



### Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Kartoffeln
- Nudeln aus 100 % Hartweizengrieß
- Vollkornprodukte (z.B. Brot, Reis, Haferflocken)
- Nüsse (ca. 25g pro Tag)



- Pommes frites
- Eiernudeln
- Gesüßtes Müsli (z.B. auch Müsli-Riegel)
- Kartoffelchips und Erdnussflips
- Gebäck und Produkte aus Blätterteig



### Obst und Gemüse

- Frisches Obst
- Ungesüßtes Obstkompott
- Salat und Gemüse – am besten Rohkost, gegrillt oder gedünstet
- Hülsenfrüchte



- Gesüßtes Konserven-Obst
- Gesüßtes Obstkompott
- Salat und Rahmgemüse mit Mayonnaise/ Dressings/ Soßen mit versteckten Fetten



### Milchprodukte und Eier

- Fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Magerquark
- Käse mit bis zu 30 % Fett i. Tr.
- Eier (in Maßen: max. 2-3 Stück pro Woche)



- Fettreiche Milchprodukte wie Sahne
- Käsesorten mit mehr als 30 % i. Tr. (z.B. Frischkäse Doppelrahmstufe)
- Versteckte Eier (z.B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Pfannkuchen und vielen Fertigprodukten)





### Fleisch und Fisch

- Fettarme Fleischsorten wie Geflügel, Kalb und Wild
- Magere Stücke von Rind- und Schweinefleisch
- Magere Wurstwaren (z.B. Schinken, kalter Braten)
- Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele, Rotbarsch, Heilbutt (schwarz), Forelle, Sardelle



- Haut und Innereien wie Leber, Bries und Nieren
- Fleisch mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren wie Ente sowie Fleisch mit sichtbarem Fett
- Fettreiche Wurstwaren (z.B. Salami, Aufschnitt, Leberwurst)
- Aal, paniertes Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonnaise/ Sahnesoße



### Fette und Süßigkeiten

- Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja-, Erdnuss- und Leinöl
- Olivenöl und Olivenölprodukte
- Pflanzliche Margarine
- Fruchteis und Eis aus Magermilch
- Lakritz und Fruchtgummis



- Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck
- Kokosfett und Palmkernöl
- Fettreiche Soßen und Dressings (z.B. Remoulade und Mayonnaise)
- Sahne-Eis
- Zucker und Sirup
- Versteckte Fette (z.B. in Fertiggerichten, Gratins, Pizzen, Brotaufstrichen, Kuchen und Torten)



Ihr Team der Praxis