

Leichter durchs Leben mit weniger LDL-Cholesterin

Ernährung - eine wichtige Säule
der Cholesterintherapie



„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“

(Hippokrates)

Liebe Patientinnen und Patienten!

Dieses Zitat von Hippokrates spiegelt die große Bedeutung unserer Ernährung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wider.

Eine ausgewogene gesunde Ernährung sollte für uns alle das Ziel, ja im Grunde selbstverständlich sein, einerseits um als gesunder Mensch die Gesundheit zu erhalten, andererseits um als Patient/Patientin mit bereits bestehenden Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus oder Blutfetterhöhung und deren Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herz- und Nierenschwäche zu verbessern. Maßgeblicher Grund für diese Erkrankungen ist Übergewicht bzw. Fettsucht (Adipositas), meist verursacht durch falsche Ernährung.

Adipositas, Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Herzschwäche sind die großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Laut Schätzungen der Österreichischen Diabetesgesellschaft gibt es in Österreich zurzeit ca. 600.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind (+ 200.000 Dunkelziffer). Davon stirbt alle 50 Minuten ein Mensch an den Folgen des Diabetes, das sind 10.000 Menschen pro Jahr.



OÄ Dr. Karin Mellitzer



Deshalb ist das Wissen um eigene „Stoffwechselwerte“ wichtig! Kennen Sie Ihre aktuellen Cholesterin- oder Blutzuckerwerte?

In einer Zeit des Überangebotes, in der Essen immer und überall zu haben ist, wird es immer schwieriger, die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln in der notwendigen Menge zu finden. Einerseits fehlt das Wissen, andererseits auch die Motivation. Man stürzt sich bei Abnehmversuchen gerne in verschiedene kurzfristige Diäten, die nach Ende aber eher eine Gewichtszunahme zur Folge haben. Auf keinen Fall also eine kurzfristige Diät, sondern im Idealfall eine lebenslange gesunde Ernährungsumstellung.

Dies ist bedeutend schwieriger, muss sukzessive immer wieder erlernt werden, ist aber der Schlüssel zu dauerhaftem Erfolg! Dieser Folder, in großen Teilen in Zusammenarbeit mit den Diätologinnen der MEDUNI Graz entstanden gibt konkret Ernährungsempfehlungen. Er soll Leitstruktur im Alltag sein. Gelingt es Empfehlungen umzusetzen, kann Gesundheit erhalten bzw. wiedererlangt werden! Nicht selten können durch den Arzt/die Ärztin in Folge Medikamente oder Insulin reduziert, oder sogar gänzlich abgesetzt werden.

Abschließend ist es mir noch wichtig zu erwähnen, dass neben dem Einhalten der Richtlinien der Genuss am Essen nicht zu kurz kommen darf. Ich glaube, sowohl als Ärztin, als auch leidenschaftliche Köchin sagen zu können, dass prinzipiell alles erlaubt sein sollte, aber wie wir nur zu gut wissen „Die Dosis macht das Gift“.

(Paracelsus)





Lebensmittelauswahl

bevorzugt wählen

sparsamer Umgang



Getränke

Trinken Sie 1,5 - 2 Liter pro Tag

- Wasser, Mineralwasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee, Kaffee, Lightgetränke (verdünnt)

Trinken Sie KEINE:

- Gezuckerten Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden, Sirup, Energy Drinks, etc.



Gemüse & Obst

Essen Sie täglich 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst

→ Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

- Gemüse und Salate roh oder gekocht sowie Hülsenfrüchte
- Alle frischen Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Beerenfrüchte, Orangen, Mandarinen etc.
- Kompotte ohne Zuckerzusatz

- Fettreiche Zubereitung wie Gemüse mit Einbrenn, Rahmgemüse oder Gebackenes, etc.
- In großen Mengen: Weintrauben
- Bananen, Kirschen, Zwetschken Trockenfrüchte



Getreideprodukte & Kartoffeln

Essen Sie 4-mal täglich eine Portion Getreideprodukte und/oder Kartoffeln, bevorzugen Sie Vollkornprodukte: 1 Portion Brot entspricht 1 Handfläche; 1 Portion Reis, Nudeln, Kartoffeln passen in 2 Handflächen

→ Getreideprodukte und Kartoffeln unterstützen Ihre Verdauung und sind wichtige Energielieferanten

- Vollkornbrot und -gebäck, Dinkelbrot, Schwarzbrot
- Müsli ohne Zuckerzusatz
- Reis, Teigwaren, Grieß, Hirse, Haferflocken, Getreideflocken, etc.
- Kartoffeln - fettarm zubereitet

- Getreideprodukte aus Weißmehl wie Weißbrot, Kipferl, Milchbrot, Blätterteig, Plunder, etc.
- Fertigmüsli mit Trockenfrüchten
- Kartoffeln mit viel Fett zubereitet wie Pommes frites, Rösti etc.



Milch & Milchprodukte

1 Portion Joghurt, Buttermilch, Milch entspricht ca. ¼ Liter; 1 Portion Topfen oder Hüttenkäse ist 1 Faust groß und 1 Portion Käse sind 2 dünne handflächengroße Scheiben

→ Milch und Milchprodukte festigen Ihre Knochen und liefern Kalzium sowie hochwertiges Eiweiß

- Naturjoghurt, Buttermilch, Topfen
- Zuckerarmes Fruchtojoghurt (pro 100 ml max. 5 g Kohlenhydrate)
- Käse bis zu 45% F.i.T.

- Zuckerreiche Milchprodukte wie Fruchtojoghurt, Fruchtmolke, etc.
- Fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, etc.
- Käse über 45% F.i.T. (Rollino, Rahmkäse, etc.)

bevorzugt wählen

sparsamer Umgang



Fleisch, Fisch & Eier

Essen Sie pro Woche max. 3 Portionen Fleisch oder magere Wurst und Schinken. Wählen Sie 1-2 Fischportionen pro Woche. 1 Portion entspricht 1 handtellergroßen und fingerdicken Stück (ca. 100 -150g)
→ Das enthaltene Eiweiß ist wichtig für Ihre Muskulatur

- Alle mageren Fleisch-, Schinken- und Wurstsorten (Schinkenwurst, Putenwurst, etc.)
- Fisch, Fischkonserven in Wasser (naturell)
- Bis zu 3 Eier pro Woche

- Fette Fleisch- und Wurstsorten (Käsekrainer, Salami, etc.), Gebackenes, Frittiertes
- Fischkonserven in Öl
- Fette Eierspeisen



Öle, Fette & Nüsse

Konsumieren Sie täglich 1-2 EL pflanzliche Öle und Nüsse
Beachten Sie: 1 EL Öl = 100 kcal

→ Öle und Nüsse enthalten wertvolle Fettsäuren und schützen Ihre Gefäße

- Zum Kochen: Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl
- Für Salate: Nuss-, Oliven-, Lein-, Kernöl
- Kleine Mengen Butter, hochwertige Pflanzenmargarine
- Nüsse, Avocado

- Speck, Verhackert, Grammeln
- Schweineschmalz, Butterschmalz
- Ceres, Kokosfett, Palmfett
- stark erhitze Fette (Panieretes, Frittiertes)



Allgemeines

- Für Kompott, Pudding, Cremen, Topfenstrudel, Apfelstrudel verwenden Sie Süßstoffe wie Stevia, Sukrin, Kandisin etc.
- Bei Mehlspeisen und Keksen reduzieren Sie die angegebene Zuckermenge

- Zucker, Honig, Birkenzucker, Ahornsirup etc. erhöhen Ihren Blutzucker und enthalten Kalorien
- Cremige und fettreiche Mehlspeisen/Torten, Blätterteiggebäck, Schokolade, etc.
- Fettreiches Knabbergebäck wie Chips, Pringles, Popcorn etc.
- Fettreiche Fertigprodukte

Konsumieren Sie Süßigkeiten und Knabbereien selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtem Gewissen!



Achten Sie auf die Verpackung

Nährwerte richtig lesen und verstehen

100 ml/g enthalten durchschnittlich:

Energie		kJ / kcal
Fett - davon gesättigte Fettsäuren		g
Kohlenhydrate - davon Zucker		g
Ballaststoffe		g
Eiweiß		g
Salz		g

Getränke

dürfen für Sie maximal enthalten (z.B. Lightgetränke):

- 10 kcal pro 100 ml
- 2 g Kohlenhydrate pro 100 ml

Fertigprodukte:

wie Pizza, Nudel-, Reisgerichte, Pudding etc.

Achten Sie auf den Energie-, Fett-, Zucker- und Salzgehalt!

Pro Tag sollten Sie maximal verzehren:

- 10 g gesättigte Fettsäuren
- 25 g Zucker
- 6 g Salz

Ballaststoffe

dürfen viele enthalten sein.

Prinzipiell ist auch für Diabetiker jedes Nahrungsmittel erlaubt, die Menge ist aber entscheidend.

Wenn Sie zu zucker- und fettreichen Nahrungsmitteln greifen, versuchen Sie diese z. B. am nächsten Tag einzusparen.



So könnte Ihr Tagesspeiseplan aussehen

Frühstück

- Kaffee/Tee (mit wenig Milch) ohne Zucker
- 2 Stück Vollkornbrot
- Butter
- 2 Blatt Schnittkäse
- 1 Blatt Schinken
- Tomaten

oder

- Kaffee/Tee ohne Zucker
- 1 großer Kornspitz
- Butter dünn bestreichen
- 1 weiches Ei
- Topfenaufstrich (z. B. Liptauer)
- Paprika/Gurke
- Apfel

oder

- Kaffee/Tee ohne Zucker
- Müsli aus:
 - 4 EL Haferflocken
 - 1 Handvoll Beeren oder 1 Apfel
 - 1 Becher Joghurt

Mittagessen

- Suppe mit Grießnockerl
- je ¼ des Tellers:
 - Fleisch: Naturschnitzel oder Brathendl
 - Reis
- ein ½ Teller
 - Gemüse/Salat
- Nachspeise: Joghurt mit Früchten

oder

- Zucchinicremesuppe
- Vegetarische Lasagne mit Tomatensauce
- Salat
- Nachspeise: Vanillepudding (zuckerfrei)

oder

- Frittatensuppe
- je ¼ des Tellers:
 - Fisch gebraten
 - Petersilkartoffeln
- ein ½ Teller
 - Gemüse / Salat
- Nachspeise: 1 kleines Stück Dinkelzucchinikuchen

Abendessen

- Griechischer Bauernsalat
- 1 großer Kornspitz
- Topfencreme mit Erdbeermus

oder

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Wurst-Käse-Salat mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Radieschen, Kohlrabi)
- Nachspeise: 1 Stück Obst

oder

- 1 großes Dinkelweckerl
- Hüttenkäse, 2 Blatt Edamer
- Karotten- und Gurkensticks
- Nüsse (2-3 Stück)
- Nachspeise: Obstsalat

Sie haben es selbst in der Hand!

erarbeitet von:

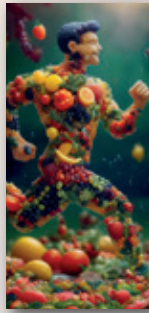
■ Diätologinnen des Ernährungsmedizinischen Dienstes, LKH-Univ. Klinikum Graz



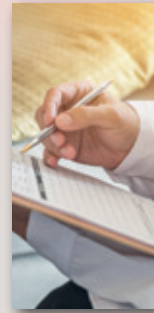
Säulen der gesunden Lebensführung



Ernährung



Bewegung



Regelmäßige
Vorsorge-
Checks

Bei Bedarf
Medikamente

Keine gesunde Lebensführung gelingt ohne Bewegung!

Empfohlen wird moderate Ausdauerbewegung, z.B. Radfahren, auch gerne am Hometrainer, Schwimmen, Walken etc. in mittelmäßiger Intensität. Das bedeutet, nicht überanstrengen, aber die Bewegung so lange wie möglich durchhalten. Ideal sind 3x Woche 1 Stunde.

Wer kann, macht es länger und/oder öfter.

Auch Krafttraining wirkt gut!

Insbesondere bei Notwendigkeit der Gewichtsreduktion ist Bewegung unerlässlich, da einerseits Kalorien verbrannt, andererseits der Grundumsatz gut angehoben wird und das Abnehmen viel leichter und vor allem gesünder gelingt.

Für mehr Informationen zum Thema Herz und Cholesterin
besuchen Sie bitte <https://www.herzstark.at>



 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH
Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05 | 1020 Wien | Tel.: 01-866 57-0 | www.novartis.at

FA-11360724, Datum der Erstellung 02/2025