

Teil des „Start frei
für weniger Cholesterin“
Programms

Einkaufsplaner

Clever einkaufen bei erhöhten Cholesterinwerten



Welche Lebensmittel sind empfehlenswert,
wovon sollte ich nicht zu viel essen?

Dieser praktische Begleiter im Taschenformat hilft
Ihnen bei der richtigen Lebensmittelauswahl.

0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Wählen Sie bewusst – schauen Sie aufs Etikett!



Gewöhnen Sie sich an, Verpackungen von Lebensmitteln genau anzusehen. Der Blick auf Nährwertangaben und Zutatenverzeichnis ist besonders hilfreich, wenn Sie sich cholesterinbewusst ernähren möchten, also z. B. die richtigen Fette auswählen wollen.

Nährwertangaben

Ab Dezember 2016 sind Nährwertangaben bei verpackten Lebensmitteln verpflichtend. Viele Hersteller geben bereits heute die so genannten „Big 7“ an, d. h. Brennwert (in kcal und kJ), Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt des Lebensmittels, sowie der Gehalte des Produktes an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz. Vergleichen Sie Lebensmittel einer Kategorie (z. B. Joghurt oder Käse): Je weniger gesättigte Fettsäuren darin stecken, desto besser!

Zutatenverzeichnis

Hier werden die Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge angegeben. Wenn beispielsweise Fett oder Zucker sehr weit vorne stehen, bedeutet dies, dass davon mehr enthalten ist als von den danach aufgezählten Zutaten.

Streich- und Zubereitungsfette

Eine gute Wahl

Selten zugreifen

als Brotaufstrich

Bebel ProActiv Halbfettmargarine
(30 g pro Tag),
Bebel Streichfette

Butter, Schmalz,
Mischfette mit
tierischen Fetten



für die kalte Küche (z. B. Salate, Dressings, Dips)

Pflanzenöle, auch kalt gepresst
(z. B. Walnuss-, Raps-, Olivenöl,
Bebel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl)

Fertigdressings auf Sahne-
oder Sauerrahmbasis

zum Kochen (z. B. Dünsten, Abschmelzen, Verfeinern)

Bebel Cuisine Pflanzenölcreme,
Pflanzenöle (z. B. Raps-, Oliven-,
Sonnenblumen-, Maiskeimöl),
Bebel Streichfette

Schweine- und Gäneschmalz,
Speckfett, Butter



zum Braten

Bebel Cuisine Pflanzenölcreme, Pflan-
zenöle (z. B. Raps- und Maiskeimöl),
Pflanzenmargarine und pflanzliche
Streichfette mit über 50 % Fett

Schweineschmalz, Speckfett,
Rindertalg, Plattenfett
(z. B. mit Palmkern- oder
Kokosfett)

zum Backen

Pflanzenöle und -fette

Kokosfett, Butter

Achtung: Öle und Fette dürfen niemals so stark erhitzt werden, dass sie rauchen!
Backtipp: Viele Kuchenteige können Sie mit Öl backen. 90 ml Öl ersetzen dann 100 g Butter.

Milch, Milchprodukte und Käse

Eine gute Wahl

Selten zugreifen

Milch und Kaffeeweiß

fettarme Milch (bis 1,8 % Fett),
fettarme Kondensmilch oder
Bebel für den Kaffee

vollfette Milch (3,5 % Fett
oder mehr), Kaffeesahne/-obers

Joghurt und Quark/Topfen

Joghurt bis 1,8 % Fett,
Magerquark/-topfen

Joghurt mit 3,5 % Fett oder
mehr, Sahnequark/-topfen



zum Verfeinern

in Maßen: saure Sahne/Sauerrahm
(10 % Fett), Joghurt oder fettarme
Milch

Schlagsahne/-obers, Rahm,
Schmand, Crème fraîche,
Crème double

Tipp: Saucen können statt mit kalter Butter gut mit Mehl, Stärke, Kartoffelpüreeflocken oder Saucenbinder angedickt werden. Cremigkeit bei Suppen erreichen Sie statt mit Sahne auch über das feine Pürieren von Kartoffeln oder Gemüse.

Käse

Viele Käsesorten gibt es in unterschiedlichen Fettstufen. Auf der Verpackung ist der Fettgehalt entweder als **Fettgehalt in der Trockenmasse** („Fett i. Tr.“) oder als **Fettgehaltsstufe** (z. B. „Dreiviertelfettstufe“) angegeben. Oftmals haben die Produkte zudem Nährwertangaben, woraus der absolute Fettgehalt (= g Fett je 100 g Käse) ablesbar ist.



Fleisch und Fleischwaren

Die Tabelle zeigt für unterschiedliche Fettgehalte in der Trockenmasse bzw. Fettgehaltsstufen den durchschnittlichen Absolutfettgehalt verschiedener Käsesorten an. Wählen Sie bevorzugt Käse aus, der max. 30 % Fett i. Tr. (= Dreiviertelfettstufe) enthält.

Fett i. Tr./ Fettgehaltsstufe	Hardkäse: Bergkäse, Emmentaler, Old Amsterdam, Parmesan	Schnittkäse: Edamer, Gouda, Leerdammer, Tilsiter	Halbfester Schnittkäse: Butterkäse, Steinbuscher	Schmelzkäse	Weichkäse: Brie, Camembert, Edelplizkäse, Limburger	Sauermilchkäse: Harzer, Korfbäse, Quargeln	Frisch-, Hüttenkäse, Quark/Topfen
unter 10 % / Magerstufe	-	-	-	-	-	< 1	0,2-1,5
mind. 10 % / Viertelfettstufe	-	-	-	-	-	-	2-5
mind. 20 % / Halbfettstufe	-	-	13	12	9	-	5
mind. 30 % / Dreiviertelfettstufe	26	16	15	-	13	-	6
mind. 40 % / Fettstufe	-	23	20	-	20	-	11
mind. 45 % / Vollfettstufe	30	27	23	24	22	-	13
mind. 50 % / Rahmstufe	32	30	27	-	25-30	-	17-24
mind. 60 % / Doppelrahmstufe	-	38-39	35-39	30	33-40	-	31-37

! Vorsicht bei „light“ oder „leicht“- Auslobung – hier weiß man nicht, wie viel Fett wirklich drin steckt. Schauen Sie daher lieber auf den absoluten Fettgehalt.

Eine gute Wahl

Schnitzel (ohne Panade), Filet, Kotelett, mageres Bratenfleisch, Hähnchen (ohne Haut), Pute, Fasan, Wildschwein, Reh, Hirsch, Hase, magere Geflügelwieners, Tatar, mageres Hackfleisch/Faschiertes

Selten zugreifen

durchwachsenes Fleisch, Nacken (Kamm), Bauchfleisch, Speck, Fleischkonserven, Gans, Ente, fette Wurstwaren, Bockwurst, Bratwurst, Polnische, Debreziner, Weißwurst, Frikadellen/Fleischlaibchen, gemischtes Hack/Faschiertes, Schweinemett



Achten Sie bei Hackfleisch (Faschiertem) auf die Bezeichnung:

- **Mageres Hackfleisch** enthält bis zu 7 % Fett.
- **Rinderhackfleisch** enthält bis zu 20 % Fett
- **Hackfleisch mit Schweinefleischanteil** (z. B. gemischtes Hackfleisch) enthält bis zu 30 % Fett.



Wurstwaren

Wurstwaren bis 5 g Fett pro 100 g



Gemüsesülze, geräucherte Putenbrust, Kasseler Kotelett, Geflügelwurst (mager), Kochschinken (ohne Fettrand), Putenextra, Lachsschinken, Sülzkotelett, Deutsches Corned Beef, Bratenaufschnitt
→ 1 Portion (25 g) enthält ca. 1 g Fett

Wurstwaren mit 6-10 g Fett pro 100 g

Geflügelsalami, Sülzwurst, Zunge in Aspick, Geflügelteewurst, Bierschinken
→ 1 Portion (25 g) enthält max. 2,5 g Fett

Wurstwaren mit 11-20 g Fett pro 100 g

Thüringer Rotwurst, Filetpastete, Jagdwurst, Geflügelleberwurst, Filetblutwurst, Bierwurst, Geflügelmortadella, Frankfurter, Extrawurst
→ 1 Portion (25 g) enthält max. 5 g Fett

Wurstwaren mit 21-30 g Fett pro 100 g

Schinken mit Fettrand, Zungenblutwurst, Fleischkäse, Hausmacher Sülze, Mettwurst, Cervelatwurst, Leberkäse, Gutsleberwurst, feine Leberwurst, Bauchspeck (durchwachsen), Bacon
→ 1 Portion (25 g) enthält 5-7,5 g Fett

Wurstwaren mit über 30 g Fett pro 100 g

Cabanossi, Salami, Hausmacher Blutwurst, einfache Leberwurst, Streichmettwurst, Landjäger, Teewurst
→ 1 Portion (25 g) enthält 8 g Fett und mehr



Feinkostsalate enthalten häufig sehr fettreiche Saucen (aus Mayonnaise, Sahne/Obers, Crème fraîche o. ä.) und sind daher weniger empfehlenswert.

Eier und andere cholesterinreiche Lebensmittel – nur selten verzehren

Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel:

- Butter
- Eigelb: inkl. Eigelb in verarbeiteten Lebensmitteln, wie Gebäck oder Mayonnaise, max. 2-3 Stück pro Woche. Eiklar ist cholesterinfrei.
- Innereien, wie Hirn, Milz, Leber, Lunge, Niere

Fisch und Meeresfrüchte

Eine gute Wahl

Magerfische (Kabeljau, Seelachs, Scholle, Rotbarsch, Forelle, Zander, Steinbutt, Hecht, Dorade), fettreiche Kaltwasserfische (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine)

Selten zugreifen

Aal, Karpfen
cholesterinreich: Schalen-, Krusten- und Weichtiere (Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps, Muscheln, Schnecken, Tintenfisch), Fischrogen

Tip: Ob frisch, geräuchert, tiefgefroren oder als Konserve – geeignet sind Sorten „naturell“. Weniger empfehlenswert sind paniertes Fisch oder Fischstäbchen. Fisch in Konserven sollte möglichst im eigenen Saft oder z. B. Essigmarinade sein; nicht geeignet sind Sahne-/Obers- oder andere fettreiche Saucen.

Brot, Backwaren und Getreideprodukte – volles Korn ist besser



Eine gute Wahl

Vollkornbrot, Schrotbrot,
Vollkorntoastbrot,
Vollkornbrötchen/-gebäck
Vollkornmehl
Vollkornreis, Naturreis,
unpolierter Reis
Vollkornnudeln
Haferflocken, ungezuckerte
Müsli- oder Flockenmischungen

Selten zugreifen

helles Mischbrot, Buttertoast,
helle Brötchen, helles Gebäck
Croissants
helles Weizenmehl
weißer Reis
helle Nudeln
gezuckerte Müsli- oder
Flockenmischungen (z. B.
Schokoladen-, Krokant-,
Knuspermüsli)



Tipps für die Mehlauswahl: Achten Sie auf den Ausmahlungsgrad. Je höher die Zahl, desto besser. Weizenvollkornmehl mit der „1700“ ist besser geeignet als Weizenmehl „1050“ und dies besser als das klassische helle Auszugsmehl mit der „405“.
In Österreich sind das entsprechend die Typen W 1600, W 700 und W 480.

Tipps für die Brotwahl: Nicht jedes dunkle Brot besteht aus vollem Korn. Brot kann mit Zuckercoleur gefärbt sein. Hier hilft ein Blick ins Zutatenverzeichnis. Weizen- bzw. Roggenvollkornbrot wird aus mind. 90 % Weizen- bzw. Roggenvollkornprodukten hergestellt.

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln – greifen Sie großzügig zu!

Eine gute Wahl

- pro Tag: 3 Hände voll Gemüse + 2 Hände voll Obst
- frisches und tiefgekühltes Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße und rote Bohnen, Linsen, Kichererbsen) sind ballaststoffreich
- fettarm zubereitete Kartoffeln, z. B. Knödel, Püree, Salz- und Pellkartoffeln, Baked potatoes/Folienkartoffeln

Selten zugreifen

- gezuckerte Obstkonserven
- kandierte Früchte
- fettreich zubereitete Kartoffeln: Pommes frites, Kroketten, Herzogin-kartoffeln, Rösti oder Bratkartoffeln
- Kartoffelchips



Kräuter, Gewürze und Würzmittel

- In der eigenen Küche Jodsalz sparsam verwenden.
- Vielfalt aller in- und ausländischen Kräuter und Gewürze nutzen.
- Auf verstecktes Salz in verarbeiteten Lebensmitteln achten (insbesondere bei Bluthochdruck). Wählen Sie Lebensmittel mit möglichst wenig Salz. Mit den häufig in Nährwerttabellen angegebenen Natriumgehalten können Sie die Salzgehalte berechnen und vergleichen:
→ **Salz = Natrium x 2,5**
- Richtwert: Möglichst nicht mehr als 5-6 g Salz (sichtbares + verstecktes) pro Tag. Das entspricht ungefähr einem gestrichenen Teelöffel.

Getränke

Eine gute Wahl



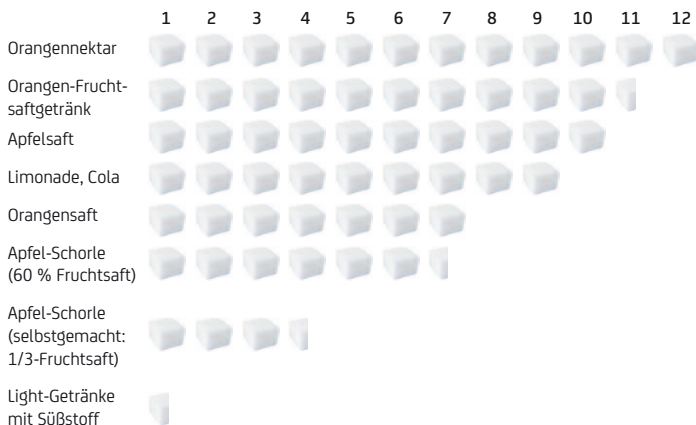
Mineralwasser, ungesüßter Tee,
Schorle/gespritzter Fruchtsaft
(1 Teil Fruchtsaft, 2 Teile Wasser),
Gemüsesaft

Selten zugreifen

Softdrinks, gezuckerte Getränke,
Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke



Wie viel Würfelzucker (à 3 g) stecken in 1 Glas (250 ml)?



Wasser, Kaffee, Tee ... sind ungesüßt zuckerfrei

Alkohol nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt trinken.

Männer: max. ½ l Bier (500 ml) oder ¼ l Wein (250 ml) am Tag

Frauen: max. ¼ l Bier (250 ml) oder ⅓ l Wein (125 ml) am Tag

Bei erhöhten Triglyceridwerten sollte
komplett auf Alkohol verzichtet werden.



Naschkatzencheck – bei Übergewicht besonders aufpassen

Eine gute Wahl

Selten zugreifen

Süßwaren

Konfitüren oder Fruchtaufstriche
mit wenig Zucker, Fruchteis oder
-sorbet



Zucker, Fruchtzucker, Honig,
Nuss-Nougatcreme, Marzipan,
Schokolade, Pralinen,
Sahne- bzw. Rahmeis,
Mousse au Chocolat, Tiramisu

Kuchen und Gebäck

mit wenig Zucker und Eigelb herge-
stellte fettarme Backwaren (z. B.
Obstkuchen mit Hefeboden), Quark-/
Topfen-Öl-Teiggebäck, Rührteigge-
bäck mit Margarine oder Pflanzenöl

fett- und eireiche sowie sehr
süße Backwaren, z. B. Sahne-
und Cremetorten, Buttergebäck,
Blätterteiggebäck, Käsegebäck

Nüsse

in Maßen: ungesalzene Walnüsse,
Haselnüsse, Mandeln, Pistazien

Kokosnüsse, Kokosmilch,
-sahne und -raspel



Zwei Broschüren und ein Poster ergänzen das „Start frei für weniger Cholesterin“ Programm. Wenn Ihnen Bestandteile fehlen, können Sie diese auf der Bece! Internetseite herunterladen.



Bece! Verbraucherservice
Postfach 57 01 51
22770 Hamburg
Telefon 08000 725235 (gebührenfrei)
www.becel.de

Bece! Verbraucherservice
Postfach 10
1023 Wien
Telefon 0810 200782 (Ortstarif)
www.becel.at