

Orientierungshilfe für die Lebensmittelauswahl bei erhöhten Cholesterinwerten

Über Bewegung sowie cholesterinbewusstes, ausgewogenes und bedarfsgerechtes Essen und Trinken kann der Cholesterinspiegel günstig beeinflusst werden. Damit werden gleichzeitig auch andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert. Es lohnt sich daher, aktiv zu werden – je früher, desto besser. Viele kleine Veränderungen machen in der Summe einen großen Unterschied, z. B. die richtigen Fette auswählen (weniger tierisches Fett, mehr pflanzliche Fette und Öle), viel Gemüse und Obst essen, öfter Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte verwenden, mäßiger Verzehr von Salz, Alkohol und Zucker. Diese Übersicht gibt eine Hilfestellung, welche Lebensmittel für eine Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten empfehlenswert sind und welche weniger.

	Eine gute Wahl	Selten zugreifen
Brot und Getreideprodukte	Vollkornbrot, Schrotbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis; in Maßen: helle Mehl- und Brotsorten, weißer Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltige Backwaren, z. B. Buttertoast, Croissants
Obst und Gemüse, Kartoffeln	Täglich mehrmals Obst und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), Hülsenfrüchte; Kartoffeln, fettarm zubereitet, z. B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße; in Maßen: Bratkartoffeln mit Bece!-Fetten zubereitet	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte; Kartoffelchips; Bratkartoffeln oder Pommes frites mit tierischen Fetten oder pflanzlichen Hartfetten, z. B. Kokosfett, zubereitet
Fisch und Fischwaren	Regelmäßig Magerfische, z. B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Rotbarsch und Forelle; 1 x pro Woche Makrele, Lachs oder Hering (auch als Konserve) wegen der enthaltenen günstigen Omega-3-Fettsäuren	Schalen- und Krustentiere (cholesterinreich), z. B. Krabben, Hummer, Muscheln, Schnecken; Aal
Fleisch und Wurstwaren	Mageres Fleisch von Kalb, Rind und Schwein; magerer Schinken (roh oder gekocht, ohne Fettrand); magere Wurstsorten, z. B. deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, Kasseler-Aufschnitt, Sülze	Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, Innereien (cholesterinreich); fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Blut-, Mett- und Bratwurst, Tee- oder Leberwurst
Wild und Geflügel	Magere Fleischsorten, z. B. Hähnchen (ohne Haut), Pute, Fasan, Reh, Hirsch, Wildschwein, Hase	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
Eier	Eiklar, max. 2 Eidotter pro Woche; Mayonnaise in Maßen	Mehr als 2 Eidotter pro Woche
Milch und Milchprodukte	Fettarme Milch und Milchprodukte, z. B. Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt, fettmodifizierter Kaffeeweißer (Bece! für den Kaffee), Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (max. 30 % Fett i. Tr.), z. B. Harzer Käse, Hüttenkäse	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand, Kaffeesahne; fettreiche Käsesorten
Fette und Öle	Alle Produkte der Bece! Familie: Omega-3 Pflanzenöl, Margarinen und Streichfette (Gold, Vegan, Classic, Vital), Cuisine Pflanzenölcreme; pflanzliche Öle, z. B. Raps-, Sonnenblumen-, Nuss-, Oliven- und Maiskeimöl Nur bei überhöhtem Cholesterinspiegel: Bece! ProActiv Halbfettmargarine	Butter, Schweine- und Gänseschmalz, Talg, Speckfett; Palm-, Kokosfett; Mischfette mit tierischen Fetten
Süßwaren (bei Übergewicht einschränken)	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker; Wassereis, Fruchtsorbet; mit Süßstoff (Aspartam, Saccharin, Cyclamat) hergestellte fettarme Süßwaren	Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Fruchtzucker, Nuss-Nougatcreme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Eiscreme mit höherem Fettgehalt, Softeis
Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z. B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig mit Obstbelag; mit Bece! Gold, Vegan oder Bece! Cuisine Pflanzenölcreme hergestellte Backwaren	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren, z. B. Sahne-, Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig; Tiramisu
Nüsse (bei Übergewicht einschränken)	Ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien (wegen hohem Fettgehalt jedoch nur in Maßen verzehren)	Kokosnüsse, Kokosmilch und -raspel
Getränke	Mineralwasser, ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte, kalorienfreie Erfrischungsgetränke, Kaffee (mäßig), Tee, Alkohol nur in Rücksprache mit Arzt oder Ernährungsberater	Fruchtnektare und -getränke, Colagetränke, Limonaden, hochprozentiger Alkohol
Kräuter und Gewürze, Würzmittel	Alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze	Bei Bluthochdruck: sparsam salzen

Die wichtigsten Tipps für eine Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten



**5 x täglich
Gemüse und
Obst**



**pflanzliche Fette
bevorzugen**



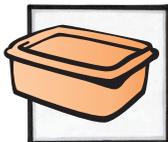
**mehrmals
täglich Vollkorn-
produkte**



**tierische Fette
einschränken**



**2 x pro Woche
Fisch**



**Lebensmittel
mit Pflanzenste-
rinzusatz nutzen**

Becel ProActiv unterstützt die Cholesterinsenkung

- Bei erhöhten Cholesterinwerten ist die Umstellung auf eine gesunde, cholesterinbewusste Ernährung wichtig. Becel ProActiv kann diese Umstellung zusätzlich unterstützen.
- Die Produkte von Becel ProActiv sind Lebensmittel mit Pflanzensterinzusatz. Der tägliche Verzehr von 1,5-2,4 g Pflanzensterinen kann den Cholesterinspiegel um 7-10 % senken. Becel ProActiv Produkte sollten Bestandteil eine abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse und einer gesunden Lebensweise sein. Die Wirkung tritt nach etwa 3 Wochen ein und bleibt nur bei täglichem Verzehr der Pflanzensterine erhalten.
- Die Wirkung der Pflanzensterine in Becel ProActiv ist in über 45 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Die Sicherheits- und Wirkungsnachweise wurden von den zuständigen EU-Behörden geprüft und die Produkte für den europäischen Markt zugelassen.

Becel ProActiv Mit Pflanzensterinzusatz



Für die Senkung von überhöhten Cholesterinwerten.

1 EL entspricht 10 g Margarine und reicht je nach Brotsorte für 1-2 Brotscheiben.

Die Tagesmenge ist in 30 g Becel ProActiv Halbfettmargarine enthalten.

- Diese Menge reicht zum Bestreichen von 3-4 Scheiben Brot.
- Wer weniger Brot isst, kann die Margarine auch zum Verfeinern von Gemüse oder Kartoffeln verwenden.
- Als Anhaltspunkt: 30 g sind 3 gestrichene Esslöffel Margarine (10 g pro Esslöffel).

Becel Ohne Pflanzensterinzusatz



Für eine herzgesunde Ernährung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

- Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3)
- Weniger gesättigte Fettsäuren als Butter

Gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte Fettsäuren (wie z. B. Omega-3 und Omega-6) zu ersetzen, trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Daneben sind eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sehr wichtig.