



Erhöhtes Cholesterin – Was soll ich essen, was besser nicht?

	Empfehlenswert	Nicht Empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren	mageres Fleisch von Kalb, Rind, Schwein, magerer Schinken, magerer kalter Braten, Tatar, Roastbeef, fettarme Wurstsorten wie Corned beef, Geflügelwurst, Kalbfleischsülze, Schinkensülze	durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, alle Innereien (hoher Cholesteringehalt), sowie fettreiche Wurstsorten, z.B. Salami, Mettwurst, Leberwurst, Weißwurst
Wild und Geflügel	magere Sorten, wie Hähnchen, Hähnchen-brust, Pute, Rehkeule, Fasan, Kaninchen	fettes Gänse- und Entenfleisch, fette Geflügelhaut
Fisch und Fischwaren	ideal sind alle Magerfische, z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Seezunge, Heilbutt, Flunder, Forelle, Zander, Renke, Saibling, Hecht, Lachs, Hering und Makrele unter Berücksichtigung der Gesamtfettmenge	Krusten und Schalentiere wie Krabben, Hummer, Langusten, Austern, Tintenfische (hoher Cholesteringehalt), Aal, Karpfen, Fischstäbchen, Fisch in Backteig, tiefgekühlte Fischfertiggerichte, Fischkonserven in Soße
Eier	Eiweiß und cholesterinfreies Eipulver, sowie 2 Eidotter pro Woche	mehr als 2 Eidotter pro Woche
Milch und Milchprodukte	fettarme Milch/Milchprodukte wie Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerjoghurt, Magerquark, bzw. Käsesorten bis 30% (Hüttenkäse, Harzerkäse, Fit Camembert, Schnittkäse z.B. Edamer, Lindenberger leicht, Gouda leicht (schlanke Anke), Westlite, Leerdammer leicht, Frischkäse wie Philadelphia leicht)	Vollmilch bzw. Vollmilchprodukte, Kaffeesahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, Sahnepudding, Cremespeisen, Cremefraiche, sowie fettreiche Käsesorten
Öle und Fette	Produkte mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, wie Oliven- und Rapsöl, sowie linolsäurereiche Öle und Margarine, z.B. Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Kürbiskern-, Leinöl	Schweine und Gänseschmalz, Kokosfett, Palmkernfett, alle Öl- und Margarinesorten mit weniger als 50% mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mayonnaise, Remoulade
Brot und Getreideprodukte	Vollkornbrot/- semmeln, Vollkornnudeln, -mehl, -flocken, Naturreis, Hartweizengrießteigwaren, in Maßen: helle Mehl- und Brotsorten weißer Reis, Eierteigwaren	fetthaltige Brote, z.B. Buttertoast oder Croissants
Gemüse und Kartoffeln	alle Gemüsearten, frisch oder tiefgefroren, Hülsenfrüchte, Bohnenkerne, Kartoffeln und Kartoffelzubereitungen: wie Püree, Knödel, Salat; mäßig: Bratkartoffeln und Pommes frites mit linolsäure-reichen Fetten zubereitet	Kartoffelchips, Bratkartoffeln und Pommes frites mit nicht empfehlenswerten Fetten zubereitet
Obst	täglich frisches oder tiefgefrorenes Obst oder Kompott	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst sowie kandierte Früchte (das gilt besonders bei erhöhten Triglyzeriden)
Nüsse	ungesalzene Ware, z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse Mandeln oder Pistazien	Kokosnüsse
Kuchen und Gebäck	Gebäck mit wenig Fett, Zucker, Eigelb: z.B. Hefe-, Quark-Öl- oder Strudelteig, zubereitet mit linolsäurereichen Fetten	besonders bei hohen Triglyzeridwerten: Zucker, Zuckeraustauschstoffe wie Fruchtzucker, Nuß-Nougatcreme, Marzipan Schokolade, Sahneiscreme
Kräuter und Gewürze	alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze, frisch oder tiefgefroren oder getrocknet	
Getränke	Kaffee, Tee, Mineralwasser, naturreine Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, fettarme Milch, Buttermilch	besonders bei hohen Triglyzeridwerten: Limonaden, Colagetränke, gezuckerte Obstsäfte, Nektar, Bier und vor allem konzentrierter Alkohol