

CHOLESTERIN

Wir bestimmen das Gesamtcholesterin, dieses sollte unter 200 mg/dl liegen. Liegt der Wert darüber, müssen wir zur Risikobeurteilung den Wert des guten Cholesterins (HDL) bestimmen. Er sollte über 35 mg/dl liegen und das Verhältnis Gesamtcholesterin/HDL-Cholesterin muss unter 4 sein.

Stimmen die Werte nicht, muss man das Gesamtcholesterin mittels umseitigen Ernährungsempfehlungen senken und Gewicht abnehmen, falls man übergewichtig ist. Gleichzeitig soll man das HDL-Cholesterin durch regelmäßige sportliche Aktivitäten zu steigern versuchen. Medikamente zur Cholesterinsenkung erst, wenn richtige Ernährung, Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung nicht ausreichen.

GEWICHT

Was ist Normalgewicht?

Normalgewicht (kg) = Körpergröße (cm) minus 100, wobei 10% mehr die Grenze zum Übergewicht ist, mehr als 20% darüber ist starkes Übergewicht.

Oder Sie bestimmen den **Body Mass Index (BMI)** nach folgender Formel: Körpergewicht in kg dividiert durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.

Ein BMI von 10–20 bedeutet Übergewicht
 von 21–25 ist Normalgewicht
 von 26–30 ist Übergewicht
 von 31–40 ist starkes Übergewicht (Adipositas)
 von 41 und darüber bedeutet krankhafte Adipositas

Wenn Sie mehr wissen wollen:

G. Haidinger, J. Radke:
Cholesterin-Kochsalz-ABC, Orac-Verlag

M. Kunze, W. Exel, R. Schobersberger:
Schlank ohne Diät, Orac-Verlag

B. Koletzko, K. Dokupil, U. v. Schenck:
Hast Du auch hohes Cholesterin?
 Steinbock-Verlag

Oder wenden Sie sich an den **HAUSARZT** oder den **avomed** mit seinen Diätologen.



ZU HOHES CHOLESTERIN ZU VIEL GEWICHT



avomed

ARBEITSKREIS FÜR VORSORGE-MEDIZIN
 UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN
 TIROL

6020 Innsbruck

Anichstraße 6

Tel. 0512/586063

Fax 0512/583023

E-Mail: avomed@avomed.at

www.avomed.at

Verfasser: Univ.-Prof. Dr. Edwin Knapp

	Empfohlene Nahrungsmittel	In mäßigen Mengen empfohlene Nahrungsmittel	Zu vermeidende Nahrungsmittel
	Mit niedrigem Fettgehalt und einem hohen Gehalt an Faserstoffen	Mit ungesättigten oder kleinen Mengen gesättigten Fetten, in kleinen Mengen erlaubt	Enthalten hohe Mengen an gesättigten Fetten oder Cholesterin und sollten unbedingt vermieden werden
Vollkornprodukte	Vollkornbrot, Vollkornmüsli, Knäckebrot, Pasta, Reis		Croissants, Brioche
Milchprodukte	Magermilch, Käse mit niedrigem Fettgehalt (z. B. Cottage cheese, Topfen), Joghurt mit sehr niedrigem Fettgehalt, Eiweiß, Eiersatz	Käse mit etwas niedrigem Fettgehalt (z. B. Camembert, Brie, Edamer, Gouda, Feta, Ricotta), Joghurt mit niedrigem Fettgehalt, 2 Eier/Woche	Vollmilch, Kondensmilch, Rahm, vollfetter Käse, vollfettes Joghurt
Suppen	Gemüsesuppe, Consommés		Eingedickte Suppen und Rahmsuppen
Fisch	Alle weißen und öligen Fische (gegrillt, gekocht, geräuchert), die Haut sollte vermieden werden (z. B. auf Sardinen)	Fisch gebraten in entsprechenden Ölen	Fisch, welcher in unbekanntem oder nicht empfohlenen Fetten oder Ölen gebraten wurde
Schalentiere	Austern, Scalops	In mäßigen Mengen Muscheln, Hummer und Scampi	Shrimps, Tintenfisch
Fleisch	Truthahn, Huhn, Kalb, Wild, Hase, Lammkitz	Sehr mageres Rindfleisch, Schinken, Lamm, Wurst aus Kalbfleisch oder Hühnern, Leber 2-mal im Monat, ganz selten mageren Speck, Butter möglichst wenig als Brotaufstrich	Ente, Gans, Fleisch mit sichtbarem Fett, Wurstwaren üblicher Erzeugung, Salami, Pasteten, Geflügelhaut, fetter Speck
Fett		Öle mit mehrfach gesättigten Fettsäuren (z. B. Sonnenblumenöl, Maisöl, Nussöl), Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl, Rapsöl), Margarinen auf Basis dieser Öle	Butter zum Kochen, Palmöl, harte Margarinen
Obst und Gemüse	Frisches und Tiefkühlgemüse (besonders: Bohnen, Linsen, Mais, gekochte Kartoffeln)	Bratkartoffeln oder Kartoffeln in entsprechenden Ölen zubereitet	Bratkartoffeln, Gemüse oder Reis, welche in unbekanntem oder nicht empfohlenen Ölen oder Fetten zubereitet wurden. Kartoffelchips, konserviertes Gemüse mit Salzgehalt
Dessert	Jegliches frisches oder getrocknetes Obst, auch Konservenobst ohne Zucker		
Backwaren		Mehlspeisen, Biskuit mit Margarine oder Ölen mit ungesättigten Fettsäuren zubereitet	Handelsübliches Gebäck, Biskuit
Konfekt	Nougat	Marzipan, Halva	Schokolade, Butterkeks
Nüsse	Walnüsse, Mandeln, Kastanien	Peanuts, Pistazien	Kokosnüsse, Salznüsse
Getränke	Tee, Filterkaffee, Wasser, kalorienarme Säfte	Alkohol, Schokoladedrinks mit niedrigem Fettgehalt	Schokoladedrinks, Irish coffee, Espresso
Gewürze, Dressing	Pfeffer, Senf, Kräuter	Salatdressing mit niedrigem Fettgehalt	Salatdressing mit Salz, Mayonnaisen