Ernährung für bessere Blutfettwerte

Die mit dem Regenbogen

mepha

Ernährung für bessere Blutfettwerte

Was sind Blutfette?

Zu den Blutfetten werden das Cholesterin und die Triglyzeride gezählt. Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz, da es Bestandteil der Zellen, Ausgangsstoff für die Bildung von verschiedenen Hormonen sowie Vitamin D und Grundbaustoff für die Gallensäuren ist. Der grösste Teil des Cholesterins wird in der Leber aus den Fetten (gesättigte Fettsäuren) unserer Nahrung hergestellt. Der Rest stammt direkt aus cholesterinhaltigen Lebensmitteln.

Ist zuviel Cholesterin im Blut, lagert es sich an den Wänden der Blutgefässe ab, und das Risiko der Atherosklerose (Arterienverkalkung) steigt. Bei der Atherosklerose kommt es als Folge der Verengung der Blutgefässe zu einer Verringerung oder sogar zu einem Unterbruch des Blutflusses und damit zu einer Sauerstoffunterversorgung der Organe. Die Folgen können Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Weitere Risikofaktoren für Atherosklerose sind Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Triglyzeride sind sogenannte Neutralfette. Sie spielen bei der Entstehung der Atherosklerose ebenfalls eine Rolle und sind der Hauptbestandteil der Fette, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen. Unser Körperfett besteht ebenfalls zum grössten Teil aus Triglyzeriden. Eine ungesunde Ernährung, übermässiger Alkoholkonsum aber auch Vererbung erhöhen den Triglyzeridwert im Blut.

Das «gute» und das «böse» Cholesterin

Damit das Cholesterin seine wichtigen Aufgaben im Körper erfüllen kann, muss es im Blut transportiert werden. Da Fette wasserunlöslich sind, müssen sie für den Transport im wässrigen Medium in sogenannte Lipoproteine (z. B. LDL und HDL) eingeschlossen werden.

Das «böse» Lipoprotein LDL transportiert das Cholesterin von der Leber zu den verschiedenen Zellen. Ist die Konzentration von LDL-Cholesterin im Blut zu hoch, lagert es sich in den Wänden der Blutgefässe ab.

Im Gegensatz dazu transportiert das «gute» HDL-Cholesterin das Cholesterin aus dem Blut zur Leber, wo es abgebaut und ausgeschieden wird. HDL-Cholesterin hemmt die Einlagerung in die Blutgefässwände und kann somit der Atherosklerose entgegenwirken. Ein hoher HDL-Wert kann vor der Entstehung der Atherosklerose schützen und ist deshalb erstrebenswert.

Ernährung für bessere Blutfettwerte

Nicht nur die Menge des Fettes in der Ernährung, sondern auch ihre Art ist ausschlaggebend für gute Blutfettwerte. Fette unterscheiden sich durch die Art ihrer Fettsäuren, sie können gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sein.

Gesättigte Fettsäuren
Gesättigte Fettsäuren können vom Körper selber hergestellt werden und müssten nicht über die Nahrung aufgenommen werden. Sie kommen vor allem in tierischen Produkten vor und dienen dem Körper als Energiequelle. Die meisten gesättigten Fettsäuren haben einen ungünstigen Einfluss auf die Blutfettwerte.

Einfach ungesättigte Fettsäuren
Einfach ungesättigte Fettsäuren aus Ölen und Nüssen dienen dem Körper ebenfalls als Energiequelle. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren haben sie einen positiven Effekt auf die Blutfettwerte.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essentiell, das heisst sie können vom Körper nicht selber hergestellt werden und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie werden in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren unterteilt.
Eine Ernährung reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beeinflusst die Blutfettwerte positiv. Eine Durchschnittskost liefert oft zu wenig Omega-3-Fettsäuren, da wir zuwenig fetten Fisch verzehren.

	Vorkommen (Beispiele)	**Wirkung auf Blutfette**
Gesättigte Fettsäuren	Tierisches Fett, Snacks, Bratfette, Kokosfett	Zu hohe Zufuhr erhöht LDL-Cholesterin
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl, Rapsöl, Mandeln, Haselnüsse	Erhöhte Zufuhr senkt LDL-Cholesterin, v.a. durch Verdrängung der gesättigten Fettsäuren in der Ernährung
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren	Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, fettreiche Fische, dunkelgrünes Blattgemüse	Triglyzeride werden gesenkt
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-6-Fettsäuren	Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Traubenkernöl, Milchprodukte	Senken das LDL-Cholesterin, bei einer stark erhöhten Zufuhr wird aber auch das HDL-Cholesterin gesenkt

Transfettsäuren
Transfettsäuren entstehen unter anderem bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen (z. B. Margarineherstellung) und durch langes Erhitzen von Fett. Sie wirken sich negativ auf die Blutfettwerte aus, da sie zu einer Zunahme des LDL-Cholesterins und zu einer Senkung des HDL-Cholesterins führen.

Cholesterin
Cholesterin aus der Nahrung erhöht das LDL-Cholesterin nur geringfügig. Trotzdem sollten Sie auf eine Cholesterin-bewusste Ernährung achten.

Empfehlungen für die Fettzufuhr

Begrenzen Sie Ihre Fettzufuhr auf 20–35 % (max. 40 %) der täglichen Energiezufuhr. Praktisch bedeutet dies für die meisten einen täglichen Fettkonsum von 60–80 g. Die Fettqualität spielt dabei eine wichtige Rolle. Gesättige Fettsäuren sollten weniger als 10 % und einfach ungesättigte Fettsäuren etwa 10–15 % des Energiebedarf abdecken. 10–15 % entsprechen bei einem Bedarf von 2000 kcal 20–30 g Fett. Von den mehrfach ungesättigten Omega-6 Fettsäuren sollten 2.5–9 % eingenommen werden (max. 20 g pro 2000 kcal). Die Empfehlung für Omega-3-Fettsäuren liegt bei 1–4.4 g, das entspricht etwa 0.5–2.0 % bei einem täglichen Energiebedarf von 2000 kcal.

Tipps für bessere Blutfettwerte

- Geniessen Sie 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse pro Tag.
- Wählen Sie Vollkornprodukte, dies erhöht Ihre Zufuhr an Nahrungsfasern.
- Ersetzen Sie fettreiche Nahrungsmittel durch fettarme.
- Konsumieren Sie möglichst wenig gesättigte Fettsäuren (z. B. Vollfett-Milchprodukte, Fleisch, Fleischwaren, Süsses etc.).
- Achten Sie auf versteckte Fette, z. B. in Schokolade, Patisserie, Blätter- oder Kuchenteig, Wurst, Aufschnitt, Rösti, Pommes Frites, Paniertes etc.

- Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel. Pro Tag werden 3 Portionen Milch/Milchprodukte empfohlen sowie zusätzlich täglich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Wechseln Sie zwischen diesen Proteinquellen ab und wählen Sie mageres Fleisch oder Geflügel sowie fettreduzierte Milchprodukte.
- Ein paar Nüsse (z. B. Baumnüsse) täglich liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
- Verwenden Sie hochwertige Öle wie Oliven- und Rapsöl für die kalte Küche.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie Dünsten oder Dämpfen, verwenden Sie zum Dünsten Olivenöl und zum Anbraten Sonnenblumenöl.

Auswahl von empfohlenen und weniger empfohlenen Lebensmitteln

Empfohlen	**Weniger empfohlen**
Salat, Früchte	
Alle Sorten	Fettreiche Saucen oder Dressings
Brot, Backwaren	
Vollkornbrot, Roggenbrot	Zopf, Gipfeli, süsse Weggli
Kartoffeln	
Salzkartoffeln, Gschwellti	Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti

Milch, Milchprodukte	
Fettreduzierte Milchprodukte, z.B. Milchdrink, Magermilch, Buttermilch, Hüttenkäse, Magerquark, Viertelfett-Käse	Vollfett-Milchprodukte, z.B. Vollmilch, Rahm, Rahmquark, Vollfett-Käse
Fleisch	
Mageres Fleisch, z.B. Pouletbrust ohne Haut, Plätzli oder Filet vom Rind, Kalb oder Schwein	Durchzogenes Fleisch, wie z.B. Hackfleisch, Hals, Fleisch mit Rahmsauce
Fisch, Meeresfrüchte	
Fisch, v.a. Lachs	Panierter Fisch, Fisch mit fettreichen Saucen (Mayonnaise), Meeresfrüchte

Nüsse, Ölfrüchte	
Avocado, Oliven (mit Mass, da fettreich)	
Nüsse, v.a. Baumnüsse (mit Mass, da fettreich)	Kokosnuss
Süssigkeiten	
Wasserglacé, Sorbet	Rahmglacé
Fettarme Biskuits wie z.B. Anischräbeli, Willisauer Ringe, Schaumkekse	Fettreiche Biskuits wie z.B. Buttersablé, Prussiens, Kokosmakrone
Gummibärchen	Schokolade
Snacks	
Salzstengel, Salzbrezel, Popcorn (selbst hergestellt)	Blätterteiggebäck, Pommes Chips
Öle	
Olivenöl, Rapsöl	Palmöl, Palmfett
Getränke	
Wasser, ungezuckerte Getränke	Alkoholische Getränke, zuckerhaltige Limonaden

Stand der Information: September 2018

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

225120-381801

Die mit dem Regenbogen

mepha