

**Tab. 3: Empfohlene Lebensmittel für Patienten mit Hyperlipidämie**

Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht geeignet
Speiseöle	Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl	Distelöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Nussöl, Kernöl	Butter, Schmalz, Kokosfett
Fleisch	Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Tatar	Mageres Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ohne sichtbares Fett, mageres Rinderfaschiertes	Durchwachsenes, fettes Fleisch, Fleischkonserven, Speck Schweinsfaschiertes, Innereien
Geflügel	Huhn, Pute (ohne Haut), Wildgeflügel	-	Gans, Ente
Wurstwaren	Corned Beef, Rind- oder Kalbfleischsülze, Geflügelwurst	magerer Schinken (roh oder gekocht), fettreduzierte Wurstsorten (<15% Fett)	fettreiche Wurstsorten (z.B. Dauerwurst, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Bratwurst)
Fisch	<b>Magerfische</b> (z.B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch, Hecht, Seezunge), <b>Fettfische (Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch)</b>	Panierter Fisch, Fischkonserven in Sauce	<b>Krusten-</b> und Schalentiere (z.B. Garnele, Hummer, Languste Auster, Miesmuschel), Aal, Kaviar, Bückling, Schillerlocken, Fischlaibchen
Eier	Eiweiß	bis zu 2 Eier/Woche	Über 3 Eigelb/Woche
Milch-/Produkte	Fettarme Milch, Kefir und Dickmilch mit 1,5% Fett, Buttermilch, Naturjoghurt mit 1,5% Fett, Magertopfen, Molke	Kondensmilch mit 4% Fett, Speisetopfen mit 10% Fett	Vollmilch 3,5% Fett, Kaffeeobers, Kondensmilch 7%, Naturjoghurt mit 3,5% Fett, Speisetopfen 40% Fett, Sauer-rahm, Schlagobers, Creme fraiche
Käse	Sauermilchkäse (z.B. Quargel), <b>Magerkäse (&lt;10% Fett i.Tr.)</b>	fettarme Käsesorten bis 30% Fett i.Tr.	fettreiche Käsesorten mit 40/45/50/60% Fett i.Tr.
Obst	Frischobst, tiefgefrorenes Obst, ungezuckertes Obstkornpott	Avocado, gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst	
Gemüse	alle Arten, gedünstet oder roh, frisch oder Tiefkühlkost, fettarm zubereitet	Gemüsekonserven	
Kartoffeln	Gekochte Kartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelpüree Kartoffelknödel	Mit geeigneten Fetten gebratene oder frittierte Kartoffelprodukte, z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln	mit ungeeigneten Fetten zubereitete Kartoffelprodukte, z.B. Chips
Getreide-/Produkte	Vollkornteigwaren, Haferflocken, -mehl, Haferprodukte, Mais, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis	Helle Auszugsmehle, helle Brotsorten, handelsübliches gezuckertes Müsli, weißer Reis, helle eifreie Teigwaren	Fetthaltige Feinbrote (z.B. Croissants), <b>eihaltige</b> Teigwaren
Backwaren	Vollkornzwieback	Zwieback, Backwaren aus Hefeteig oder Topfen-Ölteig	Rühr-, Blätter-, Brandteig, Salz- und Käsegebäck
Nüsse	-	Nüsse aller Art außer Kokosnüsse	Kokosnuss
Süßwaren		Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe (z.B. Fruktose), Marmelade, Gelee, Honig, Bonbons, Lakritz, Fruchtgummis, Fruchteis, Milcheis	Nussnougat-Creme, Schokolade, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Nougat, Marzipan, Oberseis, Softeis
Getränke	Alkoholfreie Getränke wie Früchtetee, Mineralwasser, Getränke ohne Zusatz von Zucker z.B. naturtrübe/-reine Obst- und Gemüsesäfte	Fettarmer Kakao, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke, Malzbier, alkoholische Getränke	Ungefilterter Kaffee, Trinkschokolade
Sonstige Produkte	Kräuter, Gewürze, Senf, Essig	Ketchup, Flüssigwürze, Salz	Mayonnaise, Remoulade

Mod. nach Biesalski et al: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, 1999