

DIÄT BEI ERHÖHTEN CHOLESTERINWERTEN

DAS DÜRFEN SIE ESSEN

DAS SOLLTEN SIE MEIDEN

Fleisch und Fleischwaren

höchstens 3/Woche bis 150 g:
Mageres Fleisch: Kalb, Rind, Schwein
Pferd und Lamm
Wild: Reh, Fasan, Hirsch, Hase
Geflügel: Huhn, Truthahn, Taube ohne
Haut
Roher oder gekochter magerer
Schinken, mageres Geselchtes.
Lachsschinken, Bündner Fleisch,
Roastbeef
Magere Wurst: Schinkenwurst, Krakauer

Alle fetten Fleischsorten, durchzogenes
oder marmoriertes Fleisch
Fettes Geflügel: Gans, Ente; Geflügelhaut
Handelsübliche Fleischkonserven,
Fleisch- und Wurstsalate
Innereien: Bries, Herz, Lunge, Leber,
Niere, Hirn, Zunge
Fette Wurstsorten: Brat- und Blutwurst,
Extrawurst, Pariser, Frankfurter,
Leberwurst, Leberkäse, Leberpastete,
Mortadella, Salami, Mettwurst,
Streichwurst, Corned Beef

Fisch

oder pro 3/Woche bis zu 200g
Forelle, Schleie, Hecht, Fogosch
Kabeljau, Scholle, Dorsch, Seelachs,
Rotbarsch

Aal, Karpfen, Heilbutt, Thunfisch,
Hering, Makrelen, Bückling, Ranken
Schalentiere: Muscheln, Austern,
Hummer, Langusten, Krabben, Krebse
Kaviar, Kaviarersatz, Fischrogen
Fischkonserven in Öl oder Sauce
Räucherlachs

Eier

Pro Woche bis zu 1 Eidotter zum
Verkochen
Eiklar, Eischnee

Mehr als 2 Eidotter pro Woche
Eierspeisen, Spiegeleier, Eiomelettes

DIET BEI ERHÖHTEN CHOLESTERINWERTEN (2)

DAS DÜRFEN SIE ESSEN

DAS SOLLTEN SIE MEIDEN

Fette und Öle

Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren z.B., Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Pro Tag nicht mehr als 20g Margarine als Streichfett, zum Kochen nur Öl verwenden

Butter, Schmalz, Speck, Kokosfett, Kakaobutter, Erdnussbutter, Fritttierfette handelsübliche Mayonnaisen

Mehr als 20g Margarine pro Tag

Milch und Milchprodukte

Pro Tag bis zu 300 ml: Magermilch (0,5 % Fett), Haltbar-Milch (1% Fett), Buttermilch oder Magerjoghurt (1% Fett) od 20 g Magermilchpulver Creme Legere

Vollmilch als Getränk, Schlagobers, Creme Fraiche, Kaffeeobers,

Käse

Pro Tag bis zu 100 g Käse bis 35% F.i.T.: Stangenkäse, Tilsiter, Bierkäse Camembert, Romadur, Limburger, Schlierbacher, Schloßkäse, Achleithner, Mondseer, Quargel, Kochkäse, „Eckerlkäse“, der Fettgehalt ist immer auf der Verpackung angegeben ODER bis zu 200 g Magertopfen (maximal bis 10% F.i.T.), Hüttenkäse, Cottagecheese

Käse mit mehr als 35% F.i.T.: Emmentaler, Gorgonzola, Brie, Camembert Topfen mit mehr als 20% F.i.T. Gervais

auf Fettgehalt achten!

Nährmittel, Brot, Backwaren

Mehl, Stärkemehl, Puddingpulver Alle Brotsorten (eher dunkle Brotsorten) Haferflocken, Grieß, Mais, Corn flakes, Polenta, Rollgerste, Leinsamen Reis Kartoffeln Teigwaren ohne Eidotter

Spezialeierteigwaren mit extra hohem Gehalt an Eidotter Sämtliche Backwaren und Mehlspeisen, die mit reichlich Eidotter, Vollmilch, Butter zubereitet sind (Biskuitteig) Handelsübliche Mehlspeisen und Torten, Fertigteige (Blätterteig, Plunderteig), deren Fett- bzw. Dottergehalt nicht bekannt ist

DIET BEI ERHÖHTEN CHOLESTERINWERTEN (3)

DAS DÜRFEN SIE ESSEN

DAS SOLLTEN SIE MEIDEN

Süßigkeiten

Zucker
Marmelade, Honig, Kompott
Saure Zuckerln, Geleezuckerln, Gelee
Kaugummi, Fruchteis mit Wasser
Pudding aus Magermilch

Schokolade, Kakao
Marzipan, Nougat
Bonbons, Pralinen
Cremeeis

Suppen

Fettarme Bouillon, abgefettete Fleisch-,
Knochen- oder Hühnersuppe
Gemüsesuppe, Einmachsuppen
Haferflockensuppe, Grießsuppe,
Handelsübliche Suppen in pulverisierter
Form „Beutelsuppen“, Suppenwürfel

Suppen mit Fettaugen
Suppen in Dosen

Gemüse

Alle Sorten: frisch, konserviert, tief-
Gefroren, roh oder gekocht, als Salat
Rohkost, Gemüsepreßsäfte

Avokados, Oliven

Obst

Alle Sorten: frisch, konserviert, tief-
gefroren, roh, als Kompott oder Mus

Nüsse, Pinienkerne

Getränke

Kaffee, Tee, Mineralwasser, Leitungswasser
In erlaubter Menge: Magermilch,
Buttermilch, Magerjoghurt

Vollmilch, Milchmixgetränke aus
Vollmilch