DIÄTEMPFEHLUNG BEI ERHÖHTEN TRIGLYCERID WERTEN

LEBENSMITTELLISTE

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

FLEISCH und FLEISCHWAREN

alle magere Fleischsorten, fettarme
Zubereitung

fettes Fleisch bzw. fette Zubereitung
Fleischkonserven, Speck, Schmalz
Innereien

Huhn, Pute (ohne Haut), Wildgeflügel

Gans, Ente

magere Wurstsorten (Krakauer), Schinken
Putenwurstsorten

fette Wurstsorten (Dauerwurst,
Salami, Leberwurst, Blutwurst, Brat-
wurst usw.)

FISCH

magere Fischarten (z.B. Kabeljau, Scholle,
Seelachs, Forellen...)
in Maßen Fettfische (Makrele, Lachs, Hering
Thunfisch, sie enthalten nämlich reichlich an
Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf den
Blutfettspiegel und die Fließfähigkeit des Blutes
auswirken.)

panierte Fische, Krusten und Schalen-
tiere, (Hummer, Garnelen, Shrimps, Krabben)

DIÄT BEI ERHÖHTEN TRIGLYCERIDWERTEN(2)

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

EIER

höchstens 2 Eier/Woche

Ham and eggs , fette Eierspeise

MILCH UND MILCHPRODUKTE

fettarme Produkte (Buttermilch, Joghurt, Naturjoghurt, Magertopfen, Molke (nicht gezuckert, Diabetikerfruchtjoghurt)

Vollmilch nicht als Getränk, Schlagobers, Creme fraiche, Kaffeeobers, gezuckerte Milchprodukte

fettarme Käsesorten (Bad Ischler, Edamer, bis 30% F.i.T.)

fette Käsesorten (über 40% F.i.T) Gervais, fetter Emmentaler

OBST

Frischobst
ungezuckerte Obstkonserven
Tiefkühl-Obst

Süße Obstsorten wie Bananen, Trauben, gezuckerte Obstkonserven, Trockenfrüchte

GEMÜSE

alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder tiefgekühlt, fettarme Zubereitung

gezuckerte Gemüsekonserven

KARTOFFELN

fettarme Zubereitung (Petersilkartoffeln, Salzkartoffeln usw.)

fette Zubereitung (Pommes Frites, Bratkartoffeln usw.)

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Vollkornteigwaren, Haferprodukte, Mais, Buchweizen, Hirse
eher dunklere Brotsorten bzw. Teigwaren bevorzugen

fetthaltige Feinbrote (z.B. Croissants)
gezuckertes Müsli, gezuckerte Backwaren (Biskuit, Blätterteig)

DIÄT BEI ERHÖHTEN TRIGLYCERIDWERTEN(2)

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

SÜSSWAREN

künstlicher Süßstoff,

Zucker, gezuckerte Marmeladen,
Honig, Traubenzucker,
Fruchteis, Milcheis
Schokoladen und Schokoladen-
erzeugnisse, Marzipan, Nougat,

GETRÄNKE

alle alkoholfreien Getränke (Tee, Wasser,
Soda, Light-Limonaden mit künstlichen
Süßstoff

Zuckerhaltige Erfrischungsge-
tränke, Alkohol

SONSTIGE PRODUKTE

Kräuter, Gewürze, Salz, Essig

Ketchup, Cocktailsaucen (gezuckert).
Mayonnaisen

Einige Ratschläge:

Abbau des Übergewicht, bzw. halten des Normalgewichtes

Essen sie nicht zu üppig,

Meiden sie alkoholische Getränke

Verzichten sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Softdrinks !

Meiden sie Süßigkeiten und Zucker

Machen sie Bewegung (3-4/Woche mindesten 30-40Minuten)

Bevorzugen sie Vollkornprodukte

Regelmäßig Lachs, Makrele, Hering in den Speiseplan einbauen. Die darin ent-
haltenden Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceridspiegel