



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,
Ernährungswissenschaftlerin

EINFACH GENIESSEN *speziell* CHOLESTERIN- BEWUSST



Cholesterinbewusst essen – pflanzliche Produkte, gesunde Fette und Fisch

Mit der Pyramide gegen hohe Cholesterinwerte!

Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liefern Ihnen wichtige Vitalstoffe und Ballaststoffe, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sollte zweimal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen. Bei der Auswahl an Fetten ist die Qualität entscheidend: Pflanzenöle haben im Gegensatz zu tierischen Fetten eine bessere Wirkung auf den Cholesterinspiegel.



✘ Essen Sie selten cholesterinreiche Lebensmittel:

- ✘ Ei
- ✘ Butter, Sahne
- ✘ Leber und andere Innereien
- ✘ Krabben, Hummer, andere Schalentiere
- ✘ fettreicher Käse (Doppelrahmstufe)
- ✘ fettreiche Wurst- und Fleischwaren

✔ Bevorzugen Sie cholesterinarme Lebensmittel:

- ✔ Margarine, auch mit Pflanzensterinen
- ✔ magere Fleischstücke wie Filet, Schweinelachs, Roastbeef, Hähnchenbrust ohne Haut oder Putenschnitzel
- ✔ Brotbelag: gekochten oder rohen Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Bratenaufschnitt, Aspikaufrschnitt
- ✔ Käse: mager oder in normalen Fettstufen bis 48 % Fett in Tr.

@ ernaehrung@famila-nordwest.de
Antwort per E-Mail innerhalb
von 2-3 Tagen.

✉ famila Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

☎ 0491 / 808 - 940
Telefonische Beratung
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

🛒 In unregelmäßigen Abständen finden
Veranstaltungen zum Thema Ernäh-
rung in Ihrem Markt statt. Termine
können Sie im Internet einsehen.

➤ www.famila-nordwest.de



Wenig Stress + viel Bewegung = Cholesterinsenkung

FETTE – AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN.



Fisch ist gesund

Gutes und schlechtes Cholesterin?

Das gute Cholesterin (HDL) und das schlechte Cholesterin (LDL) sind Gegenspieler. Während das LDL Ablagerungen in den Arterien begünstigt, verhindert das gute Cholesterin die Ablagerungen und kann diese sogar abbauen. Je höher der HDL-Wert und je niedriger der LDL-Wert, desto geringer ist das Risiko für eine Arterienverkalkung und die Folgeschäden.

Cholesterin kommt nicht nur aus der Nahrung, unser Körper produziert es auch selbst. Ob er gutes oder schlechtes Cholesterin bildet, können Sie durch Ihren Ernährungs- und Lebensstil beeinflussen.

Wir zeigen Ihnen, wie einfach das geht!

Info: Eine Normalisierung des Körpergewichts hat im Allgemeinen eine Verbesserung der Cholesterinwerte zur Folge.

Die richtige Fettauswahl

Es gibt Fette, die die körpereigene Cholesterinproduktion stark beeinflussen. Verwenden Sie Öle, die das gute Cholesterin stärken und das schlechte verringern.

- ✓ **Bevorzugen Sie:**
 - ✓ **Raps-, Oliven- und Sojaöl** zum Braten und Dünsten.
 - ✓ **Walnuss-, Lein-, und Kürbiskernöl** für die kalte Küche. Diese Pflanzenöle haben die günstigste Zusammensetzung.
 - ✓ **Fettreichen Fisch**, um wertvolle Fischöle aufzunehmen.

- ✗ **Reduzieren Sie:**
 - ✗ **Fettgebackenes und Frittiertes** Oft werden minderwertige Kokos- oder Palmkernfette verwendet.
 - ✗ **Knabbergebäck, Kekse, Schokolade** Enthaltene, gehärtete Fette wirken negativ auf die Cholesterinwerte.

Ballaststoffe – die verborgenen Helfer

Ballaststoffe binden Cholesterin und schleusen es aus dem Körper.

Wirksames Obst und Gemüse:

- 4 Beerenobst
- 4 Apfel, Birne, Nashi-Birne
- 4 Kohlarten (Steckrübe, Brokkoli, Blumenkohl, usw.)
- 4 Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen)
- 4 Paprika, Lauch, Möhren, Pilze

Wirksame Vollkornprodukte:

Ganz besonders wirksam sind Ballaststoffe aus Hafer. Probieren Sie neben Haferflocken auch lösliche Haferkleie und Hafergrütze, die sich wunderbar zum Andicken von Suppen und Eintöpfen eignen oder trinken Sie Hafermilch.

Auch andere Vollkornprodukte wie Schwarzbrot, Roggenbrot, Knäckebrot und Pumpernickel sowie Vollkorn- und Dinkelnudeln, Naturreis, Wildreis und Sonnenweizen (Ebly®) sollten Teil Ihrer cholesterinbewussten Ernährung sein.

Zwei Mal in der Woche Fisch

Es lohnt sich, statt Fleisch oder Wurst auch zwei Mal pro Woche zu Fisch zu greifen. Davon sollte eine Portion fettreicher Fisch, eine Portion Magerfisch sein.

Omega-3-Fettsäuren helfen mit, den Cholesterinspiegel in Schach zu halten. Dafür muss man kein Spitzenkoch sein. Genießen Sie doch öfter einmal Rollmops, Thunfischsalat oder Räucherlachs als Brotbelag!



1 Portion fett- und Omega-3-reicher Fisch

- ✓ Thunfisch (im eigenen Saft, vorgefertigte Salate)
- ✓ Lachs, Wildlachs (Stremellachs, Graved Lachs, Tiefkühlachs)
- ✓ Hering (Bismarck, Matjes, Hering in Sauce)
- ✓ Sprotten, Makrele, Schillerlocke, Heilbutt



1 Portion magerer Fisch

- ✓ Pangasius
- ✓ Seelachs
- ✓ Zander
- ✓ Forelle
- ✓ Rotbarsch