



Dyslipidämie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Dyslipoproteinämien sind Störungen des Fettstoffwechsels, bei denen die Konzentration und/oder die Zusammensetzung eines oder mehrerer Lipoproteine im Plasma verändert sind.

Es wird unterteilt in:

- Hypercholesterinämie
- Hypertriglyceridämie

Praxisempfehlungen:

- Achten Sie auf die richtige Fettauswahl. Geeignet sind: Walnuss-, Raps-, Lein- und Sojaöl, Walnuss, Fisch (besonders Hering und Makrele).
- Bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel: Geflügelwurst, Corned Beef, Kasslerlachs, Käse bis 30 % F.i.Tr., Geflügelfleisch, Rind.
- Achten Sie auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr und bevorzugen Sie Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, -reis und Haferflocken.
- Nach den 10-Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) werden „5 am Tag“ empfohlen. Nehmen Sie dazu 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst am Tag zu sich.
- Bewegen Sie sich ausreichend!
- Auf der Rückseite finden Sie außerdem eine Fettaustauschtabelle, die Ihnen helfen kann, Produkte mit einem niedrigeren Fettgehalt zu verwenden.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

ERSETZEN SIE ...	kcal/ 100 g	FETT [g]	DURCH ...	kcal/ 100 g	FETT [g]
STREICHFETTE					
Butter	741	83,2	Halbfettbutter	364	39
Margarine	709	80	Halbfettmargarine	352	39
Halbfettmargarine	352	39	Frischkäse, 54 % Fett i. Tr.	189	16
MILCHPRODUKTE					
Vollmilch	64	3,5	Milch, fettarm	48	1,5
Schlagsahne	300	30	Sauerrahm	195	19
Crème fraîche, 30 % Fett	298	30,2	Crème légère, 15 % Fett	170	15,1
Sahnejoghurt	141	8,2	Joghurt, fettarm	50	1,5
Fruchtquark, Vollfettstufe	134	6	Fruchtquark, 0,2 % Fett	56	0,2
Frischkäse, Doppelrahmstufe	290	28	Frischkäse, 21 % Fett i. Tr.	102	5
Camembert, 60 % Fett i. Tr.	378	33	Camembert, 30 % Fett i. Tr.	219	14
SAUCEN UND ZUSÄTZE					
Delikatess-Mayonnaise 80 % Fett	743	82,5	Salat-Mayonnaise 50 % Fett	482	52
Salat-Mayonnaise 50 % Fett	482	52	Salat-Creme 15 % Fett	185	15,5
Sahne-Meerrettich	356	33,1	Meerrettich	247	20,3
SÜßWAREN, KNABBEREIEN UND DESSERTS					
Mousse au Chocolat	188	9,4	Schokopudding	116	3,1
Vollmilchschokolade	530	31	Bitterschokolade	394	18,5
Kartoffelchips	535	39	Salzstangen	347	0,5
ESSEN AUßER HAUS					
Pommes Frites	316	15	Kartoffeln, gekocht	71	0,1
BACKWAREN					
Croissant, Hörnchen aus Blätterteig	470	28	Hörnchen aus Hefeteig	307	8,4
Hörnchen aus Hefeteig	307	8,4	Brötchen	248	1,4
Apfelkuchen aus Mürbeteig	270	12	Apfelkuchen aus Hefeteig	140	3
FISCH					
Thunfisch in Öl	222	15,7	Thunfisch im eigenen Saft	107	1
Forelle paniert, gebraten	188	8,3	Forelle natur, gebraten	118	2,8

Fett i. Tr. = Fett in Trockenmasse

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2