

Cholesterin senken mit der richtigen Ernährung

Rund ein Drittel der Bevölkerung in Mitteleuropa weist einen erhöhten Cholesterinspiegel auf. Mit zu viel LDL-Cholesterin im Blut steigt das Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. **Claudia Rieß** erklärt, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihren Cholesterinspiegel in Balance halten und herzgesund ins neue Jahr starten!

Der Winter steht wie keine andere Jahreszeit für üppige Mahlzeiten und Leckereien. Wir freuen uns auf Gänsebraten mit Knödeln, Glühwein, Stollen und selbst gebackene Plätzchen. Leider enthalten viele der klassischen Weihnachtsgerichte hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren, die unseren Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Zudem essen wir jetzt häufiger und oft größere Mengen als sonst, bewegen uns aber gleichzeitig deutlich weniger an den grauen, kalten Wintertagen. Diese Kombination aus fettreicher Nahrung, Überessen und wenig Bewegung belastet unser Herz-Kreislauf-System und lässt unseren Cholesterinspiegel ansteigen. Doch statt auf Genuss und gemütliches Beisammensein zu verzichten, geht es jetzt darum, ein gesundes Gleichgewicht zwischen den Lebensmitteln, die Sie

lieben, und köstlichen cholesterinarmen Alternativen zu finden. Und auf Lebensmittel zu setzen, die das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen – denn dieser Baustein ist wichtig für unseren Körper.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin wird zwar oft als Blutfett bezeichnet, doch eigentlich handelt es sich eher um eine fettähnliche Substanz. Es ist Bestandteil unserer Zellwände, insbesondere der Nervenzellen, und wird zur Herstellung von Hormonen wie Östrogenen und Testosteron, von Gallensäure und Vitamin D benötigt. Unser Körper stellt es zu fast 80 Prozent selbst in der Leber her, nur rund 20 Prozent nehmen wir mit der Nahrung auf. Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten vor. Pflanzen enthalten

kein Cholesterin. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist und daher nicht direkt im Blut transportiert werden kann, braucht es Helfer: die Lipoproteine „LDL“ und „HDL“. Das LDL (Low-Density-Lipoprotein) transportiert Cholesterin dorthin, wo es benötigt wird. Problematisch wird es jedoch, wenn der Anteil des LDL im Blut so hoch ist, dass die Zellen das Cholesterin nicht mehr aufnehmen können. Dann lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab, wodurch sich diese verengen oder verhärten können. Diese Ablagerungen (Arteriosklerose) steigern das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte – daher wird das LDL auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Das HDL (High-Density-Lipoprotein) hingegen transportiert überschüssiges Cholesterin zur Leber, wo es abgebaut wird. Es schützt so vor Verstopfungen in den Gefäßen und gilt daher als „gutes“ Cholesterin.

FOTO: FUZULLHANUM | adobeStock

„Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten vor. Pflanzen enthalten kein Cholesterin.“

Auf das Fett kommt es an

Vor gar nicht allzu langer Zeit galt Fett allgemein als Auslöser für erhöhte Cholesterinwerte, heute weiß man, dass es auf die Art des Fetts ankommt: Gesättigte Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen, erhöhen das schlechte LDL-Cholesterin. Ungesättigte Fettsäuren hingegen, wie sie vor allem in pflanzlichen Ölen vorkommen, erhöhen das

gute HDL-Cholesterin und schützen somit die Gefäßwände und halten sie elastisch. Besonders effektiv für gute Cholesterinwerte sind unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Omega-3-Fettsäuren – und in erster Linie die Alpha-Linolensäure. Omega-3 findet man vor allem in Makrele, Thunfisch, Hering, Lachs, Saibling, Sardinen, Alge aber auch in Leinsamen, Walnüssen und Hanf.



Claudia Rieß

ist Journalistin für Gesundheitsthemen und Ernährungsberaterin. In ihrer Münchner Praxis „Personal Food Coach München“ berät sie u. a. zu emotionalem Essen und entwickelt gemeinsam mit den Patient*innen individuelle Konzepte, die auch Entspannungsmethoden und Bewegungsübungen umfassen.

Alpha-Linolensäure ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, besonders reichhaltig in Leinsamen und Leinöl, außerdem in Walnüssen und Walnussöl, Hanf und Hanföl sowie in Rapsöl.

5 Tipps: Kochen mit wenig Fett

1. Nutzen Sie eine beschichtete Pfanne – das spart Fett.
2. Tupfen Sie überschüssiges Fett nach der Zubereitung einer Mahlzeit mit Küchenpapier ab.
3. Schneiden Sie beim Fleisch die sichtbaren Fettränder ab.
4. Binden Sie Ihre Suppen und Soßen mit Kartoffeln statt mit Sahne oder Butter. Dafür einfach eine rohe Kartoffel schälen und fein in die Soße reiben. Danach die Soße so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Statt in der Pfanne lassen sich viele Lebensmittel auch fettarm im Ofen zubereiten oder dünsten.



FOTOS: jockfrog, BillionPhotos.com | adobestock; Eva Kögele

Cholesterinarme Alternativen finden

Genuss und cholesterinarme Ernährung schließen sich nicht aus! Dank dieser leckeren Alternativen müssen Sie auf Ihre winterlichen Lieblingsspeisen nicht verzichten:

Hummus oder Guacamole statt Leberpastete:

Ein Aufstrich aus Kichererbsen bietet wertvolle Proteine sowie Ballaststoffe, die Creme aus Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Beide Aufstriche bieten exotische Abwechslung auf der kalten Platte oder dem Vorspeisenteller und sind eine gesunde Alternative zu Wurst. Sollte es doch einmal Wurst sein: Bevorzugen Sie mageren Schinken, dieser hat deutlich weniger Fett als Salami.

Hähnchen statt Schweinebraten:

Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, sollte möglichst mageres Geflügel wie Hähnchen oder Pute wählen. Auch Rehkeule, Fasan oder Kaninchen sind weniger fettreich als Gans oder Ente. Achten Sie in jedem Fall auf Produkte aus der artgerechten Tierhaltung.

Hüttenkäse statt Camembert:

Hüttenkäse ist proteinhaltig und enthält nur vier Gramm Fett pro 100 Gramm Käse. Dagegen kommt Camembert auf rund 33 Gramm Fett pro 100 Gramm Käse.

Sahne aus Pflanzen statt aus Kuhmilch:

Soja-, Hafer- oder Cashewsahne – es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Alternativen zur tierischen Variante. Da sie aus Pflanzen bestehen, sind sie cholesterinfrei und enthalten meist deutlich weniger Fett.

Olivenöl statt Schmalz:

Probieren Sie doch zur Vorspeise einmal ein Schälchen mit gutem Olivenöl, in das Sie Vollkornbaguette tunken. Olivenöl lässt sich auch hervorragend zum Braten und Erhitzen verwenden. Aber Achtung: Kaltgepresste Olivenöle sollten nicht über 180 Grad Celsius erhitzt werden.



Leider nehmen wir über die Ernährung meist zu viel gesättigte Fettsäuren zu uns, die in Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und Vollfettkäse stecken. Noch ungesünder sind Transfette, die besonders in Fertig-Lebensmitteln, frittierten Speisen, Fast Food, Chips, Croissants, Keksen oder Fertig-Pizza vorkommen. Sie erhöhen nicht nur das LDL-Cholesterin, sondern senken gleichzeitig das „gute“ HDL-Cholesterin. Bereits 100 Gramm Chips enthalten rund fünf Gramm Transfette – als maximale Obergrenze gelten zwei Gramm Transfette pro Tag. Auch pflanzliche Margarine ist nicht immer die gesündere Wahl im Vergleich zu Butter aus tierischem Fett, denn einige Sorten enthalten Transfette – zu erkennen ist dies in der Zutatenliste als „gehärtete Fette“ oder „teilweise gehärtete Fette“.

Gesunde Mittelmeerküche

Wer sich stattdessen cholesterinarm und herzgesund ernähren möchte, sollte die Mittelmeerküche bevorzugen. Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und Olivenöl. Für Milchprodukte gilt: Je fettreicher das Lebensmittel, umso höher ist der Cholesteringehalt. Daher sollten alle Käseliebhaber besser zu fettärmeren Varianten greifen. Am wenigsten Fett pro 100 Gramm Käse liefert Harzer Käse, der allerdings nicht jedermanns Sache ist. Weitere fettarme Käsesorten sind Hüttenkäse, Frischkäse oder

ANZEIGE



WEIL DIE GESUNDHEIT IHRER FAMILIE ZÄHLT

Alles, was das Immunsystem braucht: Die reine Kraft der Natur ohne synthetische Zusätze. Die hochwertigste Kombination aus Pflanzen und Mikronährstoffen schützt Ihre Liebsten zuverlässig und langfristig während der kalten Jahreszeit. Genießen Sie einen sorglosen Herbst und Winter.

Hergestellt in Deutschland – von uns für Ihre Familie.

WWW.LEBENSKRAFTPUR.DE/BIOMAGAZIN

Hafertage für bessere Blutfettwerte

Als besonders cholesterinsenkende Ballaststoffe gelten Beta-Glucane im Hafer. Expert*innen empfehlen deshalb regelmäßig Hafertage einzulegen. Hier isst man über einen oder zwei bis drei Tage nur gekochte Haferflocken mit etwas Obst oder gedünstetem Gemüse. Diese unkomplizierte Mini-Kur können Sie übers Wochenende durchführen, sie lässt sich je nach Bedarf und Wohlbefinden alle sechs bis acht Wochen wiederholen.

Und so geht's:

- Kochen Sie für einen Hafertag morgens, mittags und abends jeweils 75 Gramm Haferflocken mit 300 bis 500 Millilitern Wasser oder Gemüsebrühe kurz auf – mindestens fünf Minuten quellen lassen.
- Für eine süße Variante, zum Beispiel zum Frühstück, geben Sie rund 25 Gramm Beeren dazu. Verfeinern Sie das Porridge mit einer Prise Zimt oder abgeriebener Bio-Zitronenschale.
- Für eine herzhaftere Variante geben Sie pro Haferbrei 50 Gramm gedünstetes Gemüse nach Wahl dazu, zum Beispiel Lauch, Brokkoli, Spinat, Zucchini, Pilze oder Zwiebeln. Für mehr Geschmack sorgen italienische Kräuter, Knoblauch, frische Petersilie oder Basilikum.

Wichtig: Trinken Sie in der Zeit der Hafertage mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um Verdauungsbeschwerden durch den hohen Ballaststoffanteil vorzubeugen.



Ricotta (20% Fett i. Tr.), Feta, Mozzarella und Ziegenkäse. Inzwischen gibt es auch viele neue Joghurt- und Quarksorten in Bio-Qualität mit viel Protein und wenig Fett, die lecker cremig schmecken und dabei ohne Zusatzstoffe auskommen wie beispielsweise der isländische Skyr oder griechischer Joghurt. Letzterer eignet sich auch zum Kochen als Sahne-Ersatz und verleiht Gerichten trotzdem die gewünschte Cremigkeit.

Walnüsse, Äpfel, Hafer: Diese Lebensmittel schützen das Herz

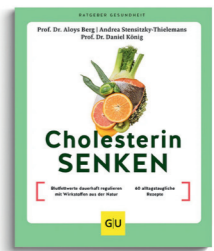
Zudem gibt es bestimmte Lebensmittel mit cholesterinsenkenden Eigenschaften: Walnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne verringern die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung. Leinsamen, Ingwer und Kurkuma senken den Cholesterinspiegel. Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Bärlauch hemmen mit ihren Schwefelverbindungen die Produktion von Cholesterin. Und das in Äpfeln enthaltene Pektin reduziert das schlechte LDL-Cholesterin. Selbst getrocknete Apfelfringe haben diese positive Wirkung – zusammen mit Nüssen und Kernen ergeben sie eine leckere und gesunde Alternative zu Schokolade und Keksen. Noch ein wichtiger Rat vor allem für die Feiertage: Maßhalten. Nehmen Sie lieber nach, anstatt den Teller zu voll zu packen. Lassen Sie sich Zeit und kauen Sie langsam und bewusst, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 15 Minuten ein.

Cholesterinsenker pur: Ballaststoffe

Eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide hat noch einen weiteren herz- und gefäßschützenden Vorteil: Sie enthält jede Menge Ballaststoffe. Diese binden Gallensäuren und schleusen das darin enthaltene Cholesterin aus dem Körper. Der Körper muss neue Gallensäuren produzieren und benötigt dazu Cholesterin, was wiederum den Cholesterinspiegel senkt. Nach

FOTOS: Vladislav Noseek | adobestock

BUCHTIPPS



CHOLESTERIN SENKEN. BLUTFETTWERTE DAUERHAFT REGULIEREN MIT WIRKSTOFFEN AUS DER NATUR
Prof. Dr. Aloys Berg u. a.,
GU Verlag 2024, 160 Seiten, 19 Euro



DER HAFER-MASTERPLAN. DAS 2-WOCHEN-PROGRAMM FÜR MEHR GESUNDHEIT UND ENERGIE
Dr. med. Matthias Riedl,
ZS Verlag 2023, 214 Seiten,
14,99 Euro

neuesten Erkenntnissen regt eine ballaststoffreiche Ernährung außerdem die Darmbakterien an, Propionsäure im Darm zu produzieren. Diese verbessert den LDL-Cholesterinwert über einen langen Zeitraum, da sie die schlechten Fette direkt im Darm abfängt.

Als besonders cholesterinsenkende Ballaststoffe gelten neben Pektin im Apfel vor allem Beta-Glucane im Hafer. Empfohlen werden drei Gramm Beta-Glucane pro Tag zur Cholesterinsenkung. Dafür reichen 40 bis 50 Gramm handelsübliche Haferflocken aus. Wer tatsächlich bereits an einem hohen Cholesterinwert leidet, sollte sich hier aber kein Wunder von heute auf morgen erwarten: Es bedarf einer langfristigen Ernährungsumstellung über mehrere Wochen, damit sich eine positive Wirkung feststellen lässt. Wer gerne Hafer isst und sich etwas Gutes tun möchte, ohne hungern zu müssen, sollte einmal Entlastungstage mit Hafer ausprobieren (vgl. Kasten auf S. 44).

Starten Sie fit ins neue Jahr!

In der kalten Jahreszeit und durch das Festtagsprogramm neigen wir oft dazu, weniger aktiv zu sein. Doch Bewegungsmangel trägt dazu bei, dass



das Gesamt-Cholesterin im Blut steigt. Gehen Sie aktiv dagegen an – dreimal 15 Minuten Ausdauer wie Schwimmen, Nordic Walking oder Skifahren reichen für den Start aus. Wer dazu

noch Tanzen geht, Yoga, Pilates oder Gymnastik macht, hält zusätzlich seine Muskeln und Gelenke geschmeidig, wirkt Muskelabbau entgegen und reduziert sein Stressniveau. Um dranzubleiben und dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen: Suchen Sie sich Gleichgesinnte – zusammen macht Bewegung gleich mehr Spaß und Ausreden werden seltener. Da jede körperliche Aktivität hilft, das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen und das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken, ist auch bereits jeder Spaziergang ein richtiger Schritt in Richtung weniger Cholesterin!

Jetzt kennen Sie einfache Strategien, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung, cholesterinarmen Alternativen, moderaten Portionen und regelmäßiger Bewegung Ihren Cholesterinwert im Gleichgewicht halten. Diese Ratschläge helfen Ihnen nicht nur, herzgesund durch die Festtage zu kommen –, sondern auch fit ins neue Jahr zu starten! 🍷

NORSAN

Sparen Sie 15%*
mit dem Rabattcode

BI024



Ihr Omega-3 Spezialist
aus Norwegen

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren

www.norsan.de • post@norsan.de • 030 555 788 990

*Gültig bis 31.12.2024, pro Kund*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.