



Power mit Beatrice

Cholesterin

Der menschliche Körper kann Cholesterin selber herstellen. Zudem nehmen wir es zusätzlich mit der Nahrung auf. Cholesterin ist in allen tierischen Lebensmitteln enthalten. Also in Eiern, Butter, Milch und Fleisch.

Wer einen zu hohen Cholesterinspiegel hat, der sollte Übergewicht vermeiden, sich genügend bewegen, nicht rauchen, nur wenig Alkohol trinken und sich gesund ernähren. Dabei ist fettbewusst essen nur ein Teil der Umstellung.

Wichtig zu wissen: Je nachdem, wie viel Cholesterin wir über die Nahrung zu uns nehmen, produziert der Körper in der Leber auch mehr oder weniger davon. Erst wenn dieser Regulationsmechanismus nicht mehr funktioniert, wird es problematisch.

AUSWIRKUNGEN ZU HOHER WERTE.

Zu hohe Blutfettwerte über Jahre hinweg verursachen Ablagerungen an den Arterienwänden und Verengungen der Blutgefässe. Herz und Gehirn können nicht mehr ausreichend versorgt werden. Es kann zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

MILCHPRODUKTE

Menschen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sollten nicht ganz auf Fette verzichten. Wichtig ist viel mehr, welche

Fette sie essen. Butter wurde lang als Cholesterinbombe bezeichnet. In normalen Mengen konsumiert, stimmt dies jedoch nicht. Auch Milch muss nicht vollständig gemieden werden. Da sie viele kurzkettige Fettsäuren besitzt, wird sie den Cholesterinspiegel nicht beeinflussen. Sowohl in der Butter als auch in der Milch gibt es natürliche Transfettsäuren. Mit diesen kann unser Körper jedoch gut umgehen. Schwieriger wird es mit den industriellen Transfettsäuren, die in Backwaren, Süssigkeiten, Snacks und Fast Food enthalten sind. Sie erhöhen das «schlechte» Cholesterin und senken das «gute». Das LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) bleibt auf seinem Weg durch die Blutbahn häufig an den Gefässwänden haften. Das HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) hingegen sammelt das abgelagerte LDL-Cholesterin wieder auf und bringt es zur Leber.

WIE SIE HOHE CHOLESTERINWERTE SENKEN KÖNNEN

Bohnen beinhalten viele Ballaststoffe und helfen so bei der Ausscheidung von Cholesterin. Auch **Nüsse** (ungesalzene und ungesüsste) senken nachweislich einen zu hohen Cholesterinspiegel. So genannte Sterine in den Nüssen sollen verhindern, dass sich das Cholesterin festsetzt. Beim Kochen verwenden Sie

am besten **pflanzliche Öle** wie Oliven-, Raps-, Soja- oder Walnussöl. Tierische Fette enthalten viele gesättigte Fettsäuren - also lieber mageres Fleisch statt eine fettige Wurst essen! Besser wären Lachs oder Hering, da diese **Fische** reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Zudem sind **Ballaststoffe** wichtig. Also Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Sie tragen dazu bei, dass der Körper weniger Blutfette aufnimmt.

KUCHEN UND DESSERTS

Darauf müssen Sie nicht ganz verzichten. Aber Hände weg von Fertiggebäck. Backen Sie lieber selber - zum Beispiel Kuchen aus Hefeteig oder Quark-Ölteig. Bei den Desserts wählen Sie lieber Obst und Nüsse anstelle von Schlagrahm und Eierspeisen.

QUELLEN

[swissmilk](#)
[Men's Health](#)
[T Online](#)