

Lebensmittel-Empfehlung für Lipid-Patienten

Das tut Ihnen gut: In normalen Portionen ohne Begrenzung erlaubt (außer Fette). Diese Nahrungsmittel haben einen niedrigen Fettgehalt und/oder hohen Ballaststoffanteil.

Das dürfen Sie in mäßigen Mengen: Nur in Maßen erlaubt, da diese Nahrungsmittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren oder kleinere Mengen gesättigter Fette enthalten.

Das besser nicht: Diese Nahrungsmittel sollten Sie möglichst vermeiden, da sie größere Mengen Fette mit gesättigten Fettsäuren enthalten.

Fette

Die Aufnahme aller Fette sollte begrenzt werden

Mehrfach ungesättigte Öle (Sonnenblumen-, Walnuß-Distelöle), Olivenöl, einfach ungesättigte Öle, weiche Margarine aus den genannten Ölen

Butter, Palmöl, harte Margarine, Schmalz, Bratfett, Speck

Fleisch

Kalb, Wild, Kaninchen, junges Lamm

Mageres Fleisch, Schinken ohne Fettrand, Lamm (max. 1mal/Woche), magere Wurstsorten wie Kalbs- oder Geflügelwurst, Leber (max 2mal/Monat)

Fettes Fleisch, fette Wurst und Würstchen, Fleischpasteten, Geflügelhaut, Bratwurst

Geflügel

Huhn, Pute (Haut entfernen!), Fricassée (fettarm), jeweils 200 g/Tag

Gans, Ente, Innereien

Milchprodukte

Alle fettarmen Produkte wie z.B. entrahmte Milch, Magerkäse, Quark, Magerjoghurt, Eiweiß, Käsesorten bis zu 45 % Fett i.Tr.

Halbfette Milch, Käse über 45% i.Tr., wie Brie und Camembert, Sahnejoghurt, Crème fraiche, saure Sahne, Eiscreme, zwei Eier pro Woche

Vollmilch, Kondensmilch, Sahne, vollfetter Käse

Fisch

Weißes und öliges Fischfleisch ohne Haut

In empfohlenen Ölen (s.o.) fritrierter Fisch

Rogen in "verbotenen" Ölen fritrierter Fisch

Getreideprodukte

Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln bevorzugen, Porridge (Haferbrei), Knäckebrot

Weißbrot und Weißmehlbrötchen, polierter Reis, Weißmehlnudeln, Hefeteig, Quark-Ölteig, Käsekuchen mit dünnem Teig

Feinbackwaren wie Croissants und Brioche

Suppen

Consommés, Gemüsesuppen

Gebundene oder mit Sahne legierte Suppen

Schalentiere

Austern, Kamm-Muscheln

Miesmuscheln, Lobster, Scampi

Krabben, Shrimps, Calamares

Obst, Gemüse, Nüsse

Frisch- oder Tiefkühlgemüse, Rohkost, alle Sorten Obst und Salate, gekochte Kartoffeln, Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte

Gemüsekonserven, Avocados, Walnüsse, Mandeln, Esskastanien, Erdnüsse, Pistazien (bei Normalgewicht sind größere Mengen erlaubt), in "verbotenen" Ölen fritrierte Kartoffelchips (siehe Fette)

Bratkartoffeln, in "verbotenen" Ölen gebratenes Gemüse, gesalzene Dosengemüse, Kokosnüsse, Cashewkerne, gesalzene Nüsse, kandierte Früchte

Zucker, Süßspeisen, Knabberartikel, Backwaren

Süßstoffe, Sorbet, Gelee, Puddings aus entrahmter Milch, Obstsalat, Schaumgebäck

Mit Süßstoff gesüßte Süßwaren, Marzipan, Halwa, Teigwaren mit ungesättigten Ölen oder Margarine-Biskuits, Zwieback

Zucker, Honig, Marmelade, Obst- und Cremetorten, gesüßte Teigwaren, Eiscreme, Pudding aus Vollmilch, Knödel, Schokolade, Toffees, Knabberartikel, Pralinen, Industrieteigwaren oder -Pasteten, Biskuits

Gewürze, Dressings

Pfeffer, Senf, Kräuter, Gewürze

Fettreduzierte Salatdressings

Salz, Salatdressings, Mayonaise

Getränke

Tee, Kaffee, Mineralwasser, kalorienfreie Getränke, Gemüsesäfte

Alkoholische Getränke, fettreduzierte Schokoladengetränke

Schokolade, Irish Coffee, Malzgetränke, Limonaden, alle Fruchtsäfte (auch jene mit Sorbit oder Fruktose)