

## Merkblatt zur Ernährung für Patienten mit Hypertriglyzeridämie

Unter einer Hypertriglyzeridämie versteht man eine Fettstoffwechselstörung, die mit erhöhten Blutfettwerten – den Triglyzeriden – einhergeht. Diese sind ein Risikofaktor für bestimmte Erkrankungen wie Gefäßverkalkung (Atherosklerose), Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettleber und Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis). Spürbare Beschwerden verursacht die Erhöhung der Blutfette zunächst nicht, oft bemerkt ein Patient erst Symptome, wenn eine der genannten Erkrankungen eingetreten ist.

Grundlage der Behandlung der Hypertriglyzeridämie ist eine **Lebensstiländerung**: in vielen Fällen verbessern sich die Blutfettwerte deutlich, wenn man **auf Alkohol verzichtet**, die **Ernährung gesünder** gestaltet und sich **mehr bewegt**. Eine **Gewichtsabnahme** kann ebenfalls zu einer Verbesserung dieser Fettstoffwechselstörung beitragen.

In der Folge werden wir Ihnen Empfehlungen geben, was Sie tun können, um Ihre Blutfettwerte zu verbessern, und das Risiko, die oben genannten Erkrankungen zu bekommen, zu verringern:

### **1. Alkoholverzicht**

Alkohol führt bei Menschen mit einer entsprechenden Veranlagung zu einer deutlichen Erhöhung der Triglyzeridwerte im Blut. Wenn zu hohe Werte vorliegen sollten Sie auf alkoholhaltige Getränke (einschließlich Bier und Mischgetränken) verzichten. Bei vielen Patienten kann durch diese Maßnahme bereits eine deutliche Verbesserung der Triglyzeridwerte im Blut erreicht werden.

### **2. Gesundere Ernährung**

Die Triglyzeride im Blut erhöhen sich vor allem dann, wenn besonders schnell verdauliche Kohlenhydrate getrunken oder gegessen werden. Durch Umstellung der Ernährung auf Kohlenhydrate, die nicht so leicht verdaut werden können (sogenannte „komplexe Kohlenhydrate“), können die Triglyzeridwerte gesenkt werden.

Grundlage Ihrer gesunden Ernährung sollten täglich 1,5 bis 2 Liter Getränke bilden (kalorienfreie/-arme Getränke wie Wasser und ungesüßter Tee). Weiterhin gilt allgemein die Empfehlung, Nahrungsmittel mit schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie Cola, Limonaden, Säfte, Weißbrot, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten durch die Kohlenhydrat-freie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee) und Produkte mit vielen Ballaststoffen, wie z.B. Vollkornprodukte und Gemüse zu ersetzen. Für den Appetit zwischendurch greifen Sie zu Rohkost, z.B. in Form von Gemüsesticks, Snacktomaten, -gurken o.ä.. Grundsätzlich eignet sich eine große Gemüseportion auf Ihrem Mittagsteller zum Sattessen. Zur Orientierung können Sie die Hälfte des Tellers mit Gemüse belegen und dann den Rest des Tellers mit der übrigen Mahlzeit füllen. Im Folgenden sehen Sie eine Tabelle mit den genaueren Erklärungen, welche Nahrungsmittel empfohlen, und welche nicht empfohlen werden:

<i>Empfohlen:</i>	<i>Nicht empfohlen:</i>
<b>Komplexe Kohlenhydrate oder Kohlenhydrat-freie Nahrungsmittel</b>	<b>Schnell verdauliche Kohlenhydrate</b>
	
Wasser, ungesüßter Tee	Alkohol, Cola, Limonade, Saft
Frisch zubereitete Mahlzeiten aus in dieser Spalte unten genannten Lebensmitteln	<i>Fast Food:</i> Tiefkühl-Pizza, Hamburger, Fertiggerichte
Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorn-Knäcke Brot	Brot und Brötchen aus Weißmehl: Weißbrot, Toastbrot, Croissants, Filinchen
Vollkornnudeln, Ebli/Sonnenweizen, Couscous, Bulgur	Nudeln (Eierteigwaren, Hartweizengrieß)
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Naturreis, Weizen- oder Haferkleie	Weißer (also der übliche) Reis, Kartoffelpüree
Haferflocken, Hirse, Grünkern, Gerste, Frühstücksbrei/Porridge	Cornflakes, gezuckertes Müsli, Schokomüsli
Aus Vollkornmehl gebackene Kuchen, Vollkorn-Kekse, Früchtebrot	Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback
Obst, Trockenobst	Süßigkeiten, Gummibärchen
Naturjoghurt, Magerquark, aus frischem Obst selbst zubereiteter Früchte-Joghurt und -Quark	Gesüßter Fruchtjoghurt, gesüßte Quarkspeisen

### 3. Mehr Bewegung

Bauen Sie in Ihren Alltag mehr Bewegung ein! Statt mit dem Aufzug zu fahren, nehmen Sie die Treppe oder steigen Sie eine Bahnhaltestelle eher aus. Drei intensive Bewegungseinheiten pro Woche erhöhen Ihren Energieverbrauch und unterstützen so eine Gewichtsabnahme. Als Faustregel gilt, dass dreimal pro Woche eine körperliche Anstrengung erfolgen soll, die so intensiv ist, dass das Oberteil nass geschwitzt ist.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch unter den oben angegebenen Nummern oder in den Sprechstunden zur Verfügung.

Ihre Lipid- und Stoffwechselambulanz