



10 Ratschläge für Patienten mit erhöhten Cholesterin- und Harnsäurewerten

1. Versuchen Sie, Ihr Gewicht in den nächsten 12 Monaten um 5kg zu reduzieren!

2. Versuchen Sie, diese Gewichtsabnahme im nächsten Jahr zu halten!

3. Auf Ihrem Speisezettel sollten Salate, **Gemüse** und Obst, die wichtigsten Nahrungsmittel sein.

4. Essen Sie viel **Fisch!** Fettarmen Fisch möglichst zweimal pro Woche.

Essen Sie viele Kartoffeln, Naturreis, Hartweizen- Nudeln und Vollwert und Vollkornbrot!

5. Fleisch sollten Sie nur 2 bis 3mal pro Woche essen (Huhn, Pute, Kalb, mageres Rind- und Schweinefleisch), als Aufschnitt Lyoner, Corned Beef, Lachs- und rohen Schinken. Sichtbares Fett immer entfernen!

6. Verwenden Sie nur pflanzliche Margarine und **kalt gepresste Öle** z.B. Raps-, Oliven-, oder Distelöl!

7. **Bewegung nützt!** Dreimal wöchentlich 40 Minuten stramm gehen, Rad fahren, schwimmen oder tanzen!

8. Vermeiden Sie fettreiche Fertigprodukte (Pizza, Pommes, Bratwurst, Torten, Kuchen, Schokolade) Eigelb, Innereien (Leberwurst); Fette Fische (Makrelen, Ölsardinen) Butter, Sahne, Creme fraiche!

9. Nur in geringen Maßen: Alkohol, Süßes (Bonbons, Lakritz, Weingummi, Drops) fettarme Kuchen (z.B. Hefekuchen, belegte Obstböden) und fettarme Plätzchen (Pfeffernüsse)

10. Tipps für die Küche: Fett sparen durch Einsatz von beschichteten Pfannen, Dünstsieben; Garen im Backofen.

Sichtbares Fett beim Erkalten abschöpfen.