

## Orientierungshilfe für eine cholesterinbewusste Lebensmittelauswahl

	<b>Empfehlenswert</b>	<b>Weniger empfehlenswert</b>
<b>Brot und Getreideprodukte</b>	Vollkornbrot, Schrotbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis In Maßen: Helle Mehl- und Brotsorten, weißer Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltige Brote z.B. Croissants, Buttertoast
<b>Obst und Gemüse, Kartoffeln</b>	Täglich mehrmals Obst und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), Hülsenfrüchte Kartoffeln, fettarm zubereitet z.B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte Kartoffelchips, Bratkartoffeln oder Pommes frites mit tierischen Fetten oder pflanzlichen Hartfetten z.B. Kokosfett, zubereitet
<b>Fisch und Fischwaren</b>	Regelmäßig Magerfische, z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle und Forelle Ab und zu: Makrele und Hering (auch als Konserve), Lachs (enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren)	Aal, Krusten- und Schalentiere (cholesterinreich)
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	Mageres Fleisch von Kalb, Rind, Schwein Magerer Schinken ohne Fettrand, magere Wurstsorten (z.B. Corned Beef), Fettmodifizierte Diät-Wurst, Teewurst, Leberwurst, Wiener Würstchen	Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, Innereien Fettreiche Wurstsorten (z.B. Salami, Blut-, Mett- und Bratwurst, herkömmliche Tee- und Leberwurst)
<b>Wild und Geflügel</b>	Magere Sorten wie Hähnchen (ohne Haut), Pute, Fasan, Reh-, Hirsch- oder Wildschweinkeule, Hase Magerer Puten-, Hähnchenbrustaufschnitt	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
<b>Eier</b>	Eiklar, max. 2 Eidotter pro Woche	Mehr als 2 Eidotter pro Woche
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt) Fettmodifizierte Kaffeeweißer Käse mit niedrigem Fettgehalt (z.B. Hüttenkäse, Harzer Käse), fettmodifizierte Käse-Alternativen Milde Reife, Schmelzart	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand Kaffeesahne Fettreiche Käsesorten
<b>Fette und Öle</b>	Halbfettmargarine, Diät-Margarine, fettarme Diätmargarine, Diät für die warme Küche, Diät 3-Pflanzenöl, Diät Pflanzencreme, Diät Pflanzenfett, Diät Salatcreme Sonnenblumen-, Distel- und Olivenöl, Maiskeimöl	Schweine- und Gänseschmalz, Talg, Speck, sowie generell alle Produkte auf Basis tierischer Fette, Kokosfett, Palmkernfett, Mayonnaise, Remouladensauce, Milchlief
<b>Süßwaren (bei Übergewicht einschränken)</b>	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker, Fruchteis oder –sorbet, mit Süßstoff (Aspartam, Saccharin, Cyclamat) hergestellte, fettarme Süßwaren	Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Nuss-Nougatcreme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Sahneiscreme
<b>Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)</b>	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z.B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig, mit Obstbelag	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren, z.B. Sahne-Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig
<b>Nüsse (bei Übergewicht einschränken)</b>	Ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, wegen hohem Fettgehalt jedoch nur in Maßen	Kokosnüsse
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesaft, Diät Getränke, Kaffee (mäßig), Tee, Alkohol nur in Rücksprache mit Arzt oder Ernährungsberater	Fruchtnektar, Fruchtgetränke, Colagetränke, Limonaden, hochprozentiger Alkohol
<b>Kräuter und Gewürze, Würzmittel</b>	Alle Kräuter und Gewürze	Bei Bluthochdruck: Sparsam salzen