



Ratschläge zur Ernährung bei erhöhten Triglyzeriden

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegen erhöhte Triglyzeride (= *Neutralfette*) im Blut vor. Die Werte der Triglyzeride schwanken in Abhängigkeit von Ihrer Ernährung, Alkohol und Ihrer körperlichen Aktivität. Daher können die Triglyzeride durch bestimmte Ernährungs- und Lebensstiländerungen günstig beeinflusst werden.

Die beiden wichtigsten Empfehlungen sind:

- Meiden sie Alkohol. Auch kleine Mengen erhöhen die Triglyzeride.
- Seien Sie körperlich aktiv, jede Aktivität zählt.
Treiben Sie Sport, sie verbrauchen dadurch Triglyzeride.

Weitere Ratschläge sind:

- Schränken Sie den Konsum von Zucker und Süßigkeiten ein, verzichten sie z.B. auf Limonaden und Colagetränke
- Reduzieren Sie den Konsum von tierischen Fetten.
Meiden Sie alle Nahrungsmittel, die in Fett (Fritteuse) zubereitet werden.
- Streben sie eine Gewichtsnormalisierung an.
Jedes Kilogramm Übergewicht wirkt sich ungünstig auf ihren Fettstoffwechsel aus.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte
- Essen Sie 2 Portionen frisches Obst und 3 Portionen Gemüse, Rohkost oder Salat am Tag
- Genießen Sie häufiger einmal Fisch
- Verwenden Sie Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren z.B. Rapsöl oder Olivenöl

Kontakt

Klinik für Innere Medizin III ▪ **Lipidambulanz** ▪ Gebäude 24
Universitätsklinikum des Saarlandes ▪ Kirrberger Straße ▪ D-66421 Homburg/Saar
Telefon 06841/16-23300 ▪ Fax 06841/16-23269