

## RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNG

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an einer Fettstoffwechselstörung wie die Nüchternblutuntersuchung zeigte. Bevor man medikamentöse Maßnahmen ergreift, sollte vorher die Kost umgestellt werden. Hierzu einige Vorschläge:

**Günstig sind** Kalb, Wild, Kaninchen, junges Lamm, Huhn, Pute (Haut entfernt), fettarmes Fricassée, jeweils 200 g/Tag, alle fettarmen Produkte wie entrahmte Milch, Magerkäse, Quark, Magerjoghurt, Eiweiß, Käsesorten bis zu 45 % Fett i. Tr., weißes und öliges Fischfleisch ohne Haut, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Haferbrei, Knäckebrötchen, Consommés, Gemüsesuppen, Austern, Kamm-Muscheln, Frisch- oder Tiefkühlgemüse, Rohkost, alle Sorten Obst und Salate, gekochte Kartoffeln, Trockenobst, ungesüßte Dosenfrüchte, Süßstoffe, Sorbet, Gelee, Puddings aus entrahmter Milch, Obstsalat, Schaumgebäck, Pfeffer, Senf, Kräuter, Gewürze, Tee, Kaffee, Mineralwässer, kalorienfreie Getränke, Gemüsesäfte.

**Das sollten sie besser nicht zu sich nehmen:** Butter, Palmöl, harte Margarine, Schmalz, Bratfett, Speck, fettes Fleisch, fette Wurst und Würstchen, Fleischpasteten, Geflügelhaut, Bratwurst, Vollmilch, Kondensmilch, Sahne, vollfetter Käse, Rogen, in gesättigten Ölen frittiertes Fisch, Feinbackwaren wie Croissants oder Brioche, gebunden oder mit Sahne legierte Suppen, Krabben, Shrimps, Calamares, Bartkartoffeln, in gesättigten Ölen gebratenes Gemüse, gesalzenes Dosengemüse, Kokosnüsse, Cashewkerne, gesalzene Nüsse, kandierte Früchte, Zucker, Honig, Marmelade, Obst- und Cremetorten, gesüßte Teigwaren, Eiscreme, Pudding aus Vollmilch, Knödel, Schokolade, Toffees, Knabberartikel, Pralinen, Industrie-Teigwaren oder –Pasteten, Biskuits, Salz, Salatdressings, Mayonaise, Schokolade, Irish Coffee, Malzgetränke, Limonaden, alle Fruchtsäfte.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach "Nahrungsmittel-Empfehlung für Lipid-Patienten", Aesopus-Verlag, Stuttgart)