

Cholesterin – Was ist das?

Cholesterin, auch Cholesterol genannt, ist eine fettähnliche Substanz. Jeder Mensch und jedes Tier produziert Cholesterin, was bedeutet, dass es auch über tierische Nahrungsmittel aufgenommen wird. Die Aufgaben im Körper sind vielfältig:

- Baustein für jede einzelne Körperzelle
- Bildung verschiedener Hormone
- Bildung von Gallensäuren
- Bildung von Vitamin D

LDL und HDL

LDL und HDL sind die Transporteure von Cholesterin im Blut. **LDL** transportiert Cholesterin von der Leber in die Zellen und das Gewebe des Körpers. Bei einem Zuviel an Cholesterin und LDL wird das Cholesterin an den Gefäßwänden abgelagert, was zu Verengungen und Bluthochdruck führen kann. **HDL** nimmt dagegen überschüssiges Cholesterin auf und transportiert es aus dem Blut zur Leber. Dort wird es zu Gallensäure umgebaut und kann dann ausgeschieden werden. HDL schützt daher vor Ablagerungen und damit verbundenen Erkrankungen. Das richtige Verhältnis beider Transporteure im Blut ist wichtig!

Gründe für einen zu hohen Cholesterinspiegel

Zu den Gründen für einen zu hohen Cholesterinspiegel zählt eine zu fettreiche Ernährung, vor allem die Aufnahme zu vieler gesättigter Fettsäuren spielt eine große Rolle. Aber auch andere Faktoren wirken sich negativ auf den Cholesterinspiegel aus, wie:

- Rauchen
- Alter
- Diabetes
- Übergewicht
- Vererbte Hyperlipidämie

In vielen Fällen verbessert eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit Sport das Verhältnis von LDL zu HDL.

Thema: Cholesterin senkende Produkte

In unserem Sortiment finden Sie auch Produkte mit Cholesterin senkenden Substanzen, den so genannten Pflanzensterinen. Diese sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem Arzt auf Ihre Einkaufsliste setzen, da der vorbeugende Verzehr keine gesundheitlichen Vorteile bietet. Achten Sie auch auf die Verzehrsempfehlungen auf den Verpackungen.

Ernährungstipps

- Bevorzugen Sie Öle in ihrer Ernährung: Raps- und Olivenöl für die kalte und warme Küche, Walnuss- oder Leinöl für die kalte Küche
- Reduzieren Sie den Anteil der tierischen Fette (Butter, Schmalz, Wurst, Fleisch)
- Vermeiden Sie gehärtete Fette
- Bevorzugen Sie magere Fleischsorten oder entfernen Sie das Fett vor Verwendung
- Verzehren Sie Wurst, Fisch oder Käse in Kombination mit ballaststoffreichen Lebensmitteln
- Ergänzen Sie ihre tägliche Ernährung durch Nüsse
- Bevorzugen Sie nur leicht verarbeitete Produkte





Thema: Fetthärtung

Fetthärtung ist ein Verfahren bei dem durch chemische Veränderung der Fettsäuren aus Ölen feste Fette entstehen. Bei unvollständiger Härtung können sich so genannte trans-Fettsäuren bilden. Diese gelten als Mitverursacher für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sind vor allem in Backwaren, Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Pommes frites, Trockensuppen, Fertiggerichte sowie Süßwaren und Snacks zu finden.

Haben Sie noch Fragen? Sie erreichen mich unter 04921-9183-200 oder per E-Mail ernaehrungsservice@multi-markt.com



Birte Haupt
multi Ernährungsservice

multi Ostfriesland Center – 26789 Leer
multi Nord – Ringstraße 17 – 26789 Leer
multi Emden – Thüringer Straße 9 – 27723 Emden

Rezeptvorschlag

Hähnchenbrust auf Linsengemüse (4 Personen)

200 g rote Linsen
2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 kl. Bd. Frühlingszwiebeln
¼ frische Ananas, gewürfelt
2 TL Weißweinessig
500 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Zucker

Die roten Linsen in 1 EL Öl andünsten. Mit Currypulver bestäuben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze aufkochen und ca. 10 Min. garen. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit den Ananasstücken hinzufügen und mit garen. Mit Weißweinessig, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet in 1 EL Öl von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in Scheiben schneiden und auf dem Linsengemüse anrichten.

Cholesterin

