



Informationsblatt für unsere Patienten

Ernährung bei erhöhten Triglyceriden

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegen erhöhte Triglyceride im Blut vor, die eine Fettstoffwechselstörung verursachen. Zusammen mit einer ggf. notwendigen medikamentösen Therapie können Sie jedoch mit einer **Ernährungsumstellung** Ihre Therapieziele erreichen, nämlich die **Triglyceride im Blut verringern** und so Ihr **Herz schützen** oder **akute Komplikationen vermeiden**.

Am wirksamsten ist die Einschränkung des Alkoholkonsums. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Möglicherweise reicht dies allein schon aus, um Ihre Fettstoffwechselstörung deutlich zu verbessern, da Sie schon bei kleinen Alkoholmengen mit einem Anstieg der Triglyceride im Blut reagieren.

Allerdings sollten Sie es vermeiden, alkoholische Getränke durch Fruchtsäfte, Limonaden oder Colagetränke zu ersetzen, da diese große Mengen von Zuckern enthalten, die ins Blut schießen. Sie beeinflussen die Triglyceride ebenfalls ungünstig. Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker (den Zucker, den wir zum Süßen verwenden). Reicht daher der Verzicht auf Alkohol nicht aus, müssen Sie auch diese Zucker einschränken. Dafür sollte auf die angesprochenen Getränke verzichtet und der Verzehr von Süßigkeiten eingeschränkt werden.

Ist damit immer noch keine ausreichende Senkung der Triglyceride erreichbar, sollten Sie zusätzlich tierische Fette in Ihrer Nahrung vermindern.

Des Weiteren ist eine Gewichtsreduktion hilfreich bis Sie Ihr normales Körpergewicht erreicht haben. Die Steigerung körperlicher Aktivität (vgl. Informationsblatt für unsere Patienten, Ausdauersport) ist ebenfalls förderlich.

Durch konsequente Ernährung in Kombination mit körperlicher Aktivität können Sie die Erhöhung von Triglyceriden wirksam bekämpfen!

Dafür sollten Sie einige wenige Ratschläge beachten:

- (1) Essen Sie nicht zu üppig - jedes Kilogramm mehr fördert die Steigerung der Triglyceride.
- (2) Meiden Sie alkoholische Getränke.
- (3) Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke.
- (4) Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um.
- (5) Seien Sie körperlich aktiv.
- (6) Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich (beachten Sie bitte hierzu unser Angebot zur Raucherentwöhnung).