



**Patienteninformation
zum Thema
erhöhte Blutfette**

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurden erhöhte Blutfette festgestellt. Wir wollen Ihnen einige Informationen zu dieser Erkrankung zur Verfügung stellen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Erhöhte Blutfette sind eine der Hauptursachen für Arteriosklerose mit Folgeerkrankungen an Herz (Infarkt) und Gehirn (Schlaganfall).

Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen Entscheidungshilfe für Ihre diätetischen Überlegungen sein.

| günstig | ungünstig |
|--|--|
| alle Arten Frischgemüse | Oliven |
| Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Margarine (Vorsicht Kaloriengehalt gleich wie Butter etc.) | Butter, Schmalz, Speck, Kokosöl |
| alle (dunklen) Brotarten | |
| Teig- und Backwaren (z.B. italienische Hartweizengrießnudeln) mit erlaubten Fettarten ohne Eigelb und ohne Milch | Eier-Teigwaren |
| Eiweiß | Eigelb |
| Normale Mengen Zucker Bei Übergewicht Zucker-Austauschstoffe | Vollmilkschokolade, Süßcremes, Ei- und fettreiche Torten |
| Huhn, Pute ohne Haut | Gans, Ente, Geflügelhaut |
| mageres Fleisch, sehr magere Wurst, Fleischsülze | fettes Fleisch, fette Wurst, Innereien (Hirn, Bries, Herz, Leber, Niere) |
| Fisch | Krabben, Muscheln, Austern, Hummer, geölte Fischkonserven |
| Kartoffeln zubereitet mit erlaubten Fettarten | Pommes Frites u. Bratkartoffeln mit unerlaubten Fettarten |
| Obst | |
| Frucht-, Gemüsesäfte, Mineralwasser, Kaffee, Tee | zuckerhaltige Getränke, Alkohol in größeren Mengen (1/4 pro Tag erlaubt) |

Ihr Praxisteam