

Empfehlung bei erhöhten Triglyceridwerten

Bei erhöhten Triglyceridwerten, gibt es 4 Bereiche zu beachten:

1. Ernährung
2. Bewegung
3. Gewichtsreduktion
4. gute Blutzuckereinstellung

1. Ernährung

Eine vegetarische Ernährung oder Vegetarische Ernährung mit Fisch ist vorteilhaft.

1.1 günstige Lebensmittel sind:

Gemüse

- Alle Salatsorten
- Alle Gemüsesorten

Eiweißreiche Lebensmittel

- 2-3x/täglich
 - Joghurt/Quark/Käse (fettarme Variante wählen)
 - Nüsse/Samen
 - Hülsenfrüchte
- Eier, max. 4 Stk./Woche
- Fleisch/Geflügel/Wurst, max. 1-2x/Woche
- Fisch, 2x/Woche (enthält Omega-3-Fettsäure)
(fettreiche Varianten wählen: z.B. Hering, Makrele, Lachs)

Fette

- pflanzliche Öle z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl, Walnussöl
(enthalten Omega-3-Fettsäure)
- Butter/Margarine in geringer Menge (siehe Lebensmitteltabelle)

1.2 eingeschränkt günstige Lebensmittel

Kleine Mengen verzehren und Vollkornprodukte wählen

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis etc.)
- Eiweißbrot
- Kartoffeln (max. 3 ei-große/Mahlzeit)
- max. 1 Stück Obst/Tag

1.3 ungünstige Lebensmittel

- mehr als 1 Stück Obst/Tag, Trockenobst
- Mischbrot, Mehrkornbrot, Weißbrot
- helle Nudeln, weißer Reis, Couscous, Bulgur
- mehr als 3 ei-große Kartoffeln
- Milchgetränke (z.B. Kakao, Milchshake)
- Fruchtojoghurt
- Softdrinks, Energydrinks
- Fruchtsaft
- Alkohol
- Süßwaren, Eis, Dessert, süße Backwaren und Fertigprodukte (enthalten oft Fruchtzucker und steigern dadurch die Triglyceride)
- Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbit, Mannit, Maltit, Xylit, Laktit, Erythrit)
 - negative Wirkung auf den Triglyceridspiegel

2. Bewegung

Wenn die Muskulatur mehr Glucose(Zucker) verbrennt, verbessert sich der Zuckerstoffwechsel und der Triglyceridspiegel wird aktiv gesenkt.

- 10.000 Schritte/Tag
- 2-3x/Woche Sport
 - Intervalltraining
 - Ausdauersport
 - ergänzend Kraftsport

3. Gewicht:

Eine Gewichtsreduktion senkt die Triglyceride.

4. Blutzucker

Eine gute Einstellung des Blutzuckers, fördert die Senkung der Triglyceride.