

## Lebensmittel Empfehlungen bei Fettleber und/oder erhöhten Triglyceriden

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen	Eiweißbrot, Vollkornbrot/ -brötchen, Vollkornmehle; Haferflocken, Müsli ohne Zucker und Trockenfrüchte; Amaranth, Quinoa; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; fein gemahlene Mehle, Maismehl, Reismehl; helle Nudeln, weißer Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Obst	Max. 1 Stück (200g)/Tag, aufgeteilt in 2 Portionen, zu einer Mahlzeit	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte, Trockenfrüchte, Obstmus
Gemüse/ Hülsenfrüchte	Alle Salatsorten, Paprika, Möhren, Gurke, Kürbis, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, Rote Bete, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Pilze Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Grünkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl etc.	
Nüsse und Samen	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	gesalzene/gewürzte/geröstete Nüsse
Milch und Milchprodukte, Käse	Milch 1,5 % Fett, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - <u>besonders mager</u> : Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch 3,5% Fett, Buttermilch, Naturjoghurt 3,5% Fett, Sahne, Schmand und Creme fraiche, Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Milchgetränke
Fleisch und Wurstwaren	Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik;	Paniertes Fleisch; Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Weißwurst Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst

<b>Kategorie</b>	<b>Empfehlenswert</b>	<b>Nicht empfehlenswert</b>
Fisch und Meeresfrüchte	Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Flusskrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Aal, Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Eier	In allen Variationen	
Fette und Öle	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Weizenkeimöl Butter/Margarine (dünn auf dem Brot, max. 15g/Tag)	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Kokosfett, Mayonnaise, Remoulade, Sonnenblumenöl, Distelöl
Süßwaren, Snacks und Knabberkram		Süßigkeiten, Honig, Konfitüre, Nuss-Nougatcreme, Sirup, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck, Kaugummi mit Xylit
Getränke	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Energydrinks, Alkohol