



Triglyzeride und Ernährung

An sich braucht der menschliche Körper Triglyzeride. Sie liefern Energie, schützen vor Kälte und sind wichtiger Bestandteil des Stoffwechsels. Kursieren aber zu viele der Fette im Blut (mehr als 150 mg/dl), kann das, ähnlich wie Cholesterin, Arteriosklerose begünstigen. Diese Beeinträchtigung der Gefäße wiederum gilt als Risikofaktor für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Darüber hinaus können zu hohe Blutfette auch zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen.

Erhöhte Triglyzerid-Werte sind manchmal ein Zeichen, dass mit dem Stoffwechsel etwas nicht stimmt. So sind beispielsweise bei Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder Nierenerkrankungen häufig die Triglyzeride zu hoch.

Durch gesunde Ernährung kann man versuchen die Triglyzeride zu senken!

Einige Ernährungstipps dazu:

1. Essen Sie nicht zu fett, süß und üppig
2. Verzichten Sie auf zu viel künstliche Fruchtsäfte, Limonaden und Cola-Getränke! (künstliche Fructose)
3. Essen Sie mehrmals Knoblauch und verwenden Sie ab und zu Apfelessig für Salate
4. Lösliche und unlösliche Ballaststoffe regelmäßig aufnehmen
 - lösliche Ballaststoffe: Bananen, Haferflocken, Erbsen,...
 - unlösliche Ballaststoffe: Blattsalate, Bohnen, Gemüse, Leinsamen
5. Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!
6. Reduzieren Sie sichtbares und tierisch verstecktes Fett wie z.B. im Käse, Wurst, Kuchen,...
7. Bevorzugen Sie dünsten und grillen beim Kochen
8. Meiden Sie zu viel alkoholische Getränke!
9. Versuchen Sie Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen!
10. Lassen Sie das Rauchen und nehmen Sie dafür „gute Snacks“ wie z.B. Karottensticks, Bananen, Äpfel, Stück Bitterschokolade etc. zu sich
11. Machen Sie regelmäßig Bewegung

Gutes Gelingen!

Cathrin Drescher (Ernährungsexpertin)