



Xundi  
TIPP April

## Köstlichkeiten – ohne Cholesterin

Jeder Zweite in Mitteleuropa stirbt an einem Herz-Kreislauf-Versagen. Arteriosklerose und Herzinfarkt sind im Ansteigen und die Ärzte warnen: Achtet auf eure Cholesterinwerte. Wer einen Blutfettwert über 240 aufweist, was zum erhöhten Bereich zählt, ist mehr oder minder gefährdet.

In der ganzen Cholesterin- und Herzdiskussion gibt es einen gravierenden Fehler. Die Patienten erfahren immer, welche Cholesterinbomben sie nicht essen dürfen. Sie erfahren viel zu wenig über die Lebensmittel, die absolut kein Cholesterin beinhalten, die man also mit einem erhöhten Blutfettwert unbedenklich genießen kann.

Unter den Getreideprodukten gibt es kein Cholesterin in Buchweizen, Cornflakes, Gerste und Gerstenflocken, Grünkern, Haferflocken, Haferschrot, Müslisorten ohne Zucker, Hirse, Hirselflocken, Mais, Maismehl, Popcorn, Natreis, Roggenmehl, Weizenmehl, Müslikeksen, Vollkornkekse, eierfreiem Zwieback.

Während das Ei für alle Cholesterinbewussten als Feind Nummer eins gilt, kann man das Eiweiß unbedenklich essen. Es enthält kein Cholesterin. Dieses ist ausschließlich im Eigelb zu finden.

Frisches Obst und rohes Gemüse sollte zur Hauptnahrung bei einem erhöhtem Cholesterinspiegel gehören. Es gibt darin kein Cholesterin. Auch Trockenfrüchte sind frei davon. Wenn man Obst allerdings als Kompott oder im Speiseis anrichtet, dann liefert es Cholesterin. Gemüse – zu einer Suppe verarbeitet – enthält ebenfalls Cholesterin, wenn auch nur in geringen Mengen. Rohkostsalate enthalten ebenfalls kein Cholesterin, wenn sie mit kaltgepressten, pflanzlichen Ölen zubereitet werden.

Auch Bohnen, grüne Erbsen, Edelkastanien, Haselnüsse, Walnüsse, Leinsamen, Oliven, Sonnenblumenkerne und Sesam sind cholesterinfrei.

Bei Kartoffeln sind Pellkartoffeln und Salzkartoffeln cholesterinfrei. Bei Milch und Milchprodukten ist die Sache schwierig, da gibt es zwar cholesterinarme, aber keine cholesterinfreien Lebensmittel. Am wenigsten Cholesterin liefern Magerquark und Kochkäse.

Unter den Fetten sind unbedenklich Distelöl, Halbfettmargarine, Maiskeimöl, Olivenöl, Sojaöl und Sonnenblumenöl.

Unter den Süßwaren finden Sie keine Cholesterinwerte in Gummibärchen, Kaugummi, Lakritze, Karamellbonbons und Marzipan.

Bei Fisch, allen Fleischsorten und Wurstwaren gibt es keine cholesterinfreie Alternative, Da muss man die cholesterinärmeren Waren konsumieren.

DER PRAKTISCHE  
**Xundheit's**  
TIPP! April 2015

