

CHOLESTERIN IM BLICK



Der Ernährungsratgeber

sanofi

Inhaltsverzeichnis

01	ÜBER CHOLESTERIN UND ERNÄHRUNG	3
02	EIN BEISPIELHAFTER SPEISEPLAN	
	So behalten Sie den Cholesterinspiegel auf leckere Art im Griff	5
03	CHOLESTERINBEWUSSTE ERNÄHRUNG	
	Balance statt Verzicht	6
04	REZEPTE FÜR DEN ALLTAG	
	Vorspeisen	
	Fischspieße mit Kichererbsen	8
	Mediterraner Salat	9
	Hauptgerichte	
	Linsencurry mit Lachs	10
	Hähnchenbrust mit Estragonsoße und Pilzrisotto	11
	Vollkornnudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Spinat	12
	Zucchini-puffer	13
	Dessert	
	Haferflocken-Pfannkuchen	14
	Italienisches Eis mit Erdbeer-Limonade	15

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sanofi-Aventis
Deutschland GmbH
Lützowstraße 107,
10785 Berlin
www.sanofi.de

©2024 Sanofi-Aventis
Deutschland GmbH

Alle Rechte, sowohl der
fotomechanischen als auch
der auszugsweisen Wieder-
gabe, vorbehalten.

01 ÜBER CHOLESTERIN UND ERNÄHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

Cholesterin ist ein für den Körper wichtiges Blutfett. Doch zu viel davon kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden.¹ Oft kommt es zunächst zu einer „Verkalkung“ der Arterien – durch die Arteriosklerose steigt das Risiko für Durchblutungsstörungen in Herz und Gehirn. Eine dadurch entstehende mangelnde Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff kann zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Diese Ereignisse sind nach wie vor Todesursache Nummer eins in Deutschland.² Daher sollte jeder Mensch seine Cholesterinwerte kennen. Dann kann der Lebensstil entsprechend angepasst und gegebenenfalls frühzeitig medikamentös behandelt werden.

Ein Lebensstil, der das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Allgemeinen verringert, umfasst viel Bewegung, gemäßigten oder gar keinen Alkoholgenuss, Verzicht auf das Rauchen und eine ausgewogene Ernährung.^{1,3}

Zwar deckt der Mensch seinen Bedarf an Cholesterin vorwiegend durch die körpereigene Produktion und nur ein kleiner Teil wird über das Essen aufgenommen. Jedoch kann eine ausgewogene Ernährung die Therapie von Menschen mit erhöhtem Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL-C) unterstützen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen.¹

Es gibt kein generelles Verbot für bestimmte Speisen – auf die Menge kommt es an. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören unter anderem reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Salat sowie Vollkornprodukte und Obst. Fisch steht ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan. Tierisches Fett aus Fleisch- und Milchprodukten sollte in Maßen genossen werden.

Fett ist nicht gleich Fett

Pflanzliche Öle, Nüsse und fettreicher Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten die zu bevorzugenden ungesättigten Fettsäuren.⁴ Diese können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweislich senken.⁵ Dagegen enthalten Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte (Butter, Sahne und Käse) sowie die Haut von Geflügel viele gesättigte Fettsäuren, die wiederum reich an Cholesterin sind. Auch bei Transfettsäuren wird vermutet, dass sie den LDL-Cholesterinspiegel und so auch das Risiko für das Auftreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen.⁶ Transfettsäuren stecken beispielsweise in verarbeiteten Lebensmitteln wie Blätterteiggebäck und Pommes Frites. Hier ist also eher Zurückhaltung angezeigt. Aber wie gesagt – es geht nicht um den kompletten Verzicht. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie die richtige Balance in Ihren Speiseplan bringen. Und natürlich fehlen auch leckere Rezepte nicht.

**Viel Spaß beim Lesen –
und für später dann schon mal guten Appetit!**



02 Ein beispielhafter Speiseplan

So behalten Sie den Cholesterinspiegel auf leckere Art im Griff

Ob Frühstück, Mittag oder Abendbrot – Sie können Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Dazu legen Sie den Schwerpunkt beim Essen auf Zutaten, die reich an ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen sind. Dieser Speiseplan zeigt beispielhaft, welche Gerichte an einem Tag auf dem Teller landen können:

Frühstück: Vollkornbrot mit Tomaten-Hüttenkäse

Auf die Schnitte am Morgen muss nicht verzichtet werden. Allerdings gilt es, eine möglichst ballaststoffhaltige Brotsorte zu wählen: Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Tomaten und Pfeffer etwa sind ein guter Start in den Tag.⁷

Snack: Walnüsse

Knurrt der Magen noch vor dem Mittag, sind Nüsse ein guter Snack, um den Hunger zu stillen. Sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren.⁸

Mittagessen: Hähnchenbrust mit Mischgemüse

Hähnchen ist sehr mager und enthält daher kaum Fett. Zusammen mit Gemüse hält es nicht nur nach dem Mittag lange satt, sondern auch die LDL-Cholesterinwerte unten.⁹

Snack: Sojajoghurt mit Apfelstücken

Die Arbeit ist noch nicht ganz getan und das Abendbrot noch lange hin? Dann ist Sojajoghurt mit Apfelstücken die richtige Wahl, um bis zum Feierabend durchzuhalten.

Abendessen: Gratiniertes Seelachs mit Senf

Seelachs zählt zu den mageren Fischarten und enthält viele Omega-3-Fettsäuren. Damit ist er ein guter Abschluss für den Tag.⁸



03 Cholesterinbewusste Ernährung: Balance statt Verzicht

Essen und trinken Sie bewusster. Sie brauchen dabei nicht gleich ganz auf bestimmte Gerichte oder Getränke zu verzichten. Aber verschieben Sie die Balance deutlich in Richtung ausgewogener Mahlzeiten. Setzen Sie zum Beispiel Brot, Müsli und Nudeln auf Vollkornbasis auf Ihren Speiseplan sowie Gemüse wie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.^{10,11} Auch mit Nüssen und fettreichem Fisch wie Lachs und Hering gestalten Sie Ihre Ernährung ausgewogener.⁵ Und nehmen Sie alkoholische Getränke – wenn überhaupt – nur in Maßen zu sich.

Mehr Vollkornbrot, weniger Weißbrot

Vollkornbrot besitzt im Gegensatz zu Weißbrot einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die den LDL-Cholesterinspiegel senken.

Beim Fleisch lieber mager statt fett

Anstatt fettiges Fleisch zu verzehren, bevorzugen Sie lieber mageres Fleisch wie zum Beispiel: Hähnchenbrust, Putenbrust, Kalbs- oder Rinderfilet, um Ihren Cholesterinspiegel nicht zu erhöhen.

Fettarme Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen

Ob Milch, Joghurt oder Käse – greifen Sie bei Milchprodukten vorzugsweise zu den jeweils fettarmen Versionen. Pflanzliche Produkte können ebenfalls eine Alternative sein.

Zum Snacken mehr Obst, weniger Schoko

Ein Snack muss nicht immer ein Schokoriegel sein. Obst ist gesünder, reich an Vitaminen und kalorienarm. Zwischendurch also lieber zu Apfel, Erdbeeren und Co. greifen.

Mehr Pflanzenöl, weniger Butter

Pflanzenöle beinhalten ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fisch fettarm zubereiten

Panierter Fisch aus der Fritteuse oder Bratpfanne kann Transfette enthalten, die das LDL-Cholesterin erhöhen. Bevorzugen Sie gedünstete oder gekochte Fischgerichte.



04 Rezepte für den Alltag

Fischspieße mit Kichererbsen

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 3 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten (gewürfelt)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- 1 EL Oregano (getrocknet)
- Salz
- 300 g Thunfischfilet (frisch)
- 300 g Fischfilet (fest, z. B. Lachs, Kabeljau)
- 8 Rosmarinzweige (möglichst fest)
- 1 Zitrone

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Chilischoten waschen, entkernen und hacken. Alles in einer beschichteten Pfanne andünsten. Die gewürfelten Tomaten, Brühe, Kichererbsen und Gewürze dazugeben und etwa 5–8 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets in 4 cm große Würfel schneiden und auf die Rosmarinzweige spießen. Eventuell mit etwas Öl beträufeln und von jeder Seite 3 Minuten grillen (Thunfisch soll innen noch roh sein).

Mit Zitronenspalten und den zuvor zubereiteten Kichererbsen servieren. Dazu passen: Folienkartoffeln oder Vollkornbaguette.





VORSPESIEN

Mediterraner Salat¹²

In einer großen Schüssel den Salat, die Gurke, die Tomaten, die Kichererbsen, die Zwiebel und den Feta vorsichtig vermischen.

Das Öl, den Essig, das Knoblauchpulver und den Pfeffer in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen.

Das Dressing über den Salat gießen und gut durchmischen.

FÜR 4 PERSONEN

- 1** mittlerer Kopfsalat (grünes Blatt, rotes Blatt oder Römersalat), in dünne Streifen geschnitten
- 1** mittelgroße Gurke, gewürfelt
- 1-2** Tomaten, gewürfelt
- 1 Dose** Kichererbsen ohne Salzzusatz, gespült und abgetropft
- 1/2** mittelgroße rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 300g** fettarmer Feta-Käse
- 1/2** Tasse gehackte Walnüsse

Für das Dressing:

- 2** Esslöffel Apfelessig
- 4 EL** Olivenöl
- 1/2** Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Prise** Pfeffer

Angaben modifiziert nach 12

Linsencurry mit Lachs

FÜR 4 PERSONEN

- 3** Knoblauchzehen
- 200 g** grüne Linsen
- 600 ml** Gemüsebrühe
- 500 g** Lachs, frisch
oder tiefgekühlt
- 200 g** Lauchzwiebeln
oder Porree
- 500 g** Mango oder
Tomaten
- 50 ml** Orangen-Direktsaft (nur wenn
Mango verwendet wird)
- 1 1/2 EL** Curry
- 1 EL** Kurkuma
- 1 Msp.** Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

Knoblauch schälen, pressen oder fein würfeln und im heißen Topf kurz anbraten. Linsen und 600 ml Brühe zufügen und aufkochen lassen.

Die (gefrorenen) Lachsfilets in den Topf dazulegen, sodass sie von der Brühe-Linsen-Mischung bedeckt werden. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10–20 Minuten garen, bis das Fleisch undurchsichtig ist und sich mit der Gabel zerteilen lässt. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein entfernen, würfeln und mit dem Orangensaft beträufeln. Alternativ: die Tomaten in Würfel schneiden.

Lachsstücke aus der Brühe-Linsen-Mischung nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen großen Teller legen. Lauchzwiebeln, Mangowürfel bzw. Tomatenwürfel und Gewürze zu den Linsen geben. Um den Lachs 2–3 Minuten weiter zu garen, den Teller mit dem Lachs als Deckel auf den Topf legen und mit dem Topfdeckel abdecken, danach servieren.





HAUPTGERICHTE

Hähnchenbrust mit Estragonsoße und Pilzrisotto

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Zwiebelwürfel in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Risottoreis zugeben und 5 Minuten mit andünsten. Brühe und Lorbeerblatt zufügen und zusammen bei schwacher Hitze 40 Minuten garen. Pilze und Porree zufügen, würzen und weitere 10 Minuten garen.

Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Hähnchenbrustfilets dazugeben, würzen und von allen Seiten etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend 150 ml kochendes Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Soja Cuisine und Estragon zu den Hähnchenbrustfilets geben und alles bei geringer Hitze noch etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Den Parmesankäse reiben und mit dem Basilikum über das Risotto geben. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Risotto und der Estragonsoße auf Tellern anrichten und sofort servieren.

FÜR 4 PERSONEN

Für das Risotto

- 200 g** Champignons (frisch)
- 150 g** Shiitakepilze oder Austernpilze (frisch)
- 1 St.** Porree (frisch)
- 1** Zwiebel
- 1 EL** Rapsöl
- 300 g** Risottoreis (ungeschält)
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 1** Lorbeerblatt
- 1 Paket** Basilikum (TK)
- 50 g** Parmesan
- Salz und Pfeffer

Für die Hähnchenbrust

- 1** rote Zwiebel
- 1 TL** Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 4** Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- 150 g** Soja Cuisine
- 3 EL** Estragonblättchen (grob gehackt)

Vollkornnudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Spinat¹³

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g** Vollkornnudeln
- 2 EL** Olivenöl
- 2** Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose** gestückelte Tomaten
(ohne Zuckerzusatz, (ca. 400 g))
- 1 TL** Tomatenmark
- 1 TL** getrockneter Oregano
- 1 TL** getrocknetes Basilikum
Salz und Pfeffer
Eine Handvoll frischer Spinat
- 30 g** geriebener Parmesan (optional)



Kochen Sie die Vollkornnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, bis sie „al dente“ sind. Achten Sie darauf, die Nudeln nicht zu überkochen, um ihre Nährstoffe zu erhalten. Gießen Sie die Nudeln ab und stellen Sie sie beiseite.

Für die Tomaten-Basilikum-Sauce erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn kurz an, bis er duftet. Geben Sie dann die gestückelten Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie die Sauce etwa 10–15 Minuten köcheln, bis sie eingedickt ist.

Fügen Sie den frischen Spinat zur Sauce hinzu und rühren Sie ihn unter, bis er zusammenfällt und leicht welk wird.

Geben Sie die gekochten Vollkornnudeln zur Tomaten-Basilikum-Sauce und vermengen Sie alles gut, damit die Nudeln die Aromen aufnehmen.

Richten Sie die Nudeln auf Tellern an und garnieren Sie sie nach Belieben mit geriebenem Parmesan. Frisches Basilikum kann als zusätzliche Garnitur dienen.

Zucchini-puffer



HAUPTGERICHTE

Zucchini waschen, Enden abschneiden und anschließend fein reiben. Champignons putzen und grob raspeln. Sojamehl mit 6 EL Wasser anrühren (sehr gründlich vermischen) und mit Hafervollkornflocken, Mehl, Salz, Pfeffer, Basilikum und dem Gemüse vermengen. Etwas ziehen lassen.

Den Joghurt mit den Kräutern verrühren und nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und den Teig portionsweise braten. Nach dem Braten kurz zum Entfetten auf Küchenkrepp legen.

Die Puffer mit dem Dip anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

500 g	Zucchini
250 g	Champignons
3 EL	Sojamehl
150 g	Hafervollkornflocken
1 EL	Weizenvollkornmehl
1 EL	Rapsöl
	Basilikum
	Pfeffer
	Salz

FÜR DEN DIP

200 g	Joghurt (1,5% Fett)
2 EL	Kräuter
	Salz
	Pfeffer
	Kurkuma



FÜR 2 PERSONEN

- 1 Tasse Haferflocken (fein gemahlen oder Hafermehl)
- 1/2 Tasse Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zimt (optional)
- 1 reife Banane

- 1 Tasse fettarme Milch oder pflanzliche Milch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1 Ei oder Eiersatz (z.B. Apfelmus oder Chiasamen)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)
Kochspray oder ein kleiner Schuss Öl zum Braten



Angaben modifiziert nach 14

Selbstgemachte Haferflocken-Pancakes

In einer Schüssel die fein gemahlene Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Salz und Zimt (falls gewünscht) vermengen. In einer separaten Schüssel die Banane mit einer Gabel gut zerdrücken. Fügen Sie die Milch, das Ei oder den Eiersatz und den Vanilleextrakt (falls verwendet) hinzu und rühren Sie alles gut um, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten hinzufügen und gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken quellen können.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Kochspray oder Öl einfetten. Gießen Sie eine kleine Menge Teig (ca. 1/4 Tasse pro Pfannkuchen) in die Pfanne und formen Sie sie zu runden Pfannkuchen. Je nach Größe Ihrer Pfanne können Sie mehrere Pfannkuchen gleichzeitig backen. Die Pfannkuchen etwa 2–3 Minuten auf jeder Seite braten bis sie goldbraun sind und sich Bläschen auf der Oberfläche bilden. Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und warmhalten, während Sie die restlichen Pfannkuchen backen.

Servieren Sie die Haferflocken-Pfannkuchen mit frischem Obst, einem Klecks fettarmer Joghurt und einem Hauch Honig oder Ahornsirup (in Maßen).



DESSERT

Italienisches Eis mit Erdbeer-Limonade

Zitronensaft und Zucker in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis der Zucker fast aufgelöst ist.

In einer Küchenmaschine oder einem Mixer die Erdbeeren und die Zitronensaftmischung verarbeiten, bis die Erdbeeren püriert sind. Das Crushed-Eis hinzugeben. So lange verarbeiten, bis die Mischung völlig glatt ist.

In eine große Auflaufform füllen. 30 Minuten lang einfrieren. Mit einem Löffel am Rand der Form entlangkratzen und dabei die äußeren gefrorenen Stücke in die Mitte der Form schieben. Mit der Rückseite des Löffels das Eis in einer gleichmäßigen Schicht verteilen. 30 Minuten lang einfrieren. Den Vorgang des Abschabens wiederholen. 1 Stunde lang einfrieren.

Das Eis mit einem Löffel in Servierbecher schöpfen.



FÜR 6 PORTIONEN

- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 2 Esslöffel Zucker
- 750 g** reife Erdbeeren,
geschält und halbiert
- 5 Tassen Crushed-Eis

Angaben modifiziert nach 15

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch

Stempelfeld



REFERENZEN

- 1 Mach F et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41:111–88;
- 2 Deutsche Herzstiftung: 31. Deutscher Herzbericht 2019. www.herzstiftung.de/system/files/2020-11/DHB19_Herzbericht_2019.pdf, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 3 Klose G, Laufs U, März W et al. Dtsch Ärztebl Int 2014;111:523–9;
- 4 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV): Omega-3-Fettsäuren. <https://fet-ev.eu/omega-3-fettsaeuren>, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, 2. Version 2015. www.dge.de/wissenschaft/legeleitlinien/leitlinie-fett/, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 6 Bundesinstitut für Risikoforschung: Trans-Fettsäuren sind in der Ernährung unerwünscht – zu viel Fett auch. Stellungnahme Nr. 015/2006 vom 30. Januar 2006. www.bfr.bund.de/cm/343/trans_fettsaeuren_sind_in_der_ernaehrung_unerwuensch_tu_viel_fett_auch.pdf, letzter Zugriff: 16.07.2024;
- 7 Iburg A. Köstlich essen. Cholesterin senken. Über 130 Rezepte: endlich gute Blutwerte. Stuttgart: TRIAS (2018). ISBN 13: 9783432100401;
- 8 Berg A, König D, Stensitzky A. Cholesterin senken: mit Wirkstoffen aus der Natur. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH (2013). ISBN 13: 9783833834097;
- 9 Pharmazeutische Zeitung: Blutfette richtig senken. www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-202011/blutfette-richtig-senken, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 10 U.S. Department of Health and Human Services: Current Dietary Guidelines. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/current-dietary-guidelines>, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Ballaststoffe. www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte, letzter Zugriff: 16.07.2024;
- 12 Südtiroler Herzstiftung: Mediterraner Salat. <https://herzstiftung.org/portfolio-item/mediterraner-salat/>, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 13 Südtiroler Herzstiftung: Vollkornnudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Spinat. <https://herzstiftung.org/portfolio-item/vollkornnudeln-mit-tomaten-basilikum-sauce-und-spinat/>, letzter Zugriff: 24.07.2024;
- 14 Südtiroler Herzstiftung: <https://herzstiftung.org/portfolio-item/selbstgemachte-haferflocken-pfannkuchen/> letzter Zugriff: 24.07.2024
- 15 Südtiroler Herzstiftung: <https://herzstiftung.org/portfolio-item/italienisches-eis-mit-erdbeer-limonade/>, letzter Zugriff: 24.07.2024.