

Ernährungs-Empfehlungen bei erhöhten Triglyceriden

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen liegen erhöhte Triglyceride vor. Die wichtigste Behandlungsmaßnahme zur Senkung und Normalisierung der Triglyceridkonzentration im Blut ist die Umstellung der Ernährung. Am wirksamsten ist die Einschränkung des Alkoholkonsums. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Möglicherweise reicht dies allein schon aus, um Ihre Fettstoffwechselstörung zu beseitigen. Dies bedeutet nicht, daß Sie besonders viel Alkohol getrunken haben, Sie reagieren aber schon auf kleine Mengen mit einem Anstieg der Triglyceride im Blut.

Wichtig dabei ist aber, nicht von alkoholischen Getränken auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke überzugehen. Diese enthalten große Mengen von in das Blut schießenden Zuckern. Sie beeinflussen in größerer Menge die Triglyceride ungünstig. Besonders gilt dies für Traubenzucker, Fruchtzucker und Rübenzucker (den Zucker, den wir zum Süßen verwenden). Reicht daher der Verzicht auf Alkohol nicht aus, müssen diese Zucker eingeschränkt werden.

Dafür sollte auf die angesprochenen Getränke verzichtet und Süßigkeiten eingeschränkt werden.

Falls damit immer noch keine Besserung der Triglyceride erreichbar, sollten tierische Fette eingeschränkt werden.

Zusätzlich hilfreich ist die Gewichtsreduktion bis zum Erreichen des normalen Körpergewichts und die Steigerung der körperlichen Aktivität.

Fischöle können wirksam erhöhte Triglyceride senken. Dazu ist allerdings eine Dosis von 1,5 5 g pro Tag erforderlich. Diese Menge kann regelmäßig nur durch Einnahme von Fischölkapseln erreicht werden.

Durch eine konsequente Ernährung kann eine Erhöhung der Triglyceride meistens normalisiert werden!

Sie sollten dafür einige Ratschläge beachten:

1. Essen Sie nicht zu üppig! Jedes Kilogramm mehr verschlechtert die Triglyceriderhöhung.
2. Meiden Sie alkoholische Getränke!
3. Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke!
4. Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um!
5. Seien Sie körperlich aktiv!
6. Nichtraucher unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.