



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	
Fischspieße mit Kichererbsen	8
Linsencurry mit Lachs	9
Pastinaken-Lachs-Suppe	10
Rotbarsch mit Kräuterkruste	11
Chia-Vanille-Creme	12
Zucchinipuffer	13
Hähnchenbrust mit Estragonsoße und Pilzrisotto	14
Grillspieße mit Sesam-Orangen-Dip und Kartoffelecken	15

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Sanofi-Aventis
Deutschland GmbH
Industriepark Höchst
Gebäude K703
65926 Frankfurt am Main
www.sanofi.de

Fotos:

Oleksandra Naumenko |
Shutterstock (Titel, S. 6, 7);
StockFood | Getty Images
(S. 8); Chudovska | Shutter-
stock (S. 10); Annapustyn-
nikova | Fotolia (S. 12); Maike
Jessen | Getty Images (S. 13);
Radu Bercan | Shutterstock
(S. 15)

©2022 Sanofi-Aventis
Deutschland GmbH

Alle Rechte, sowohl der
fotomechanischen als auch der
auszugsweisen Wiedergabe,
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.

02 EIN BEISPIELHAFTER SPEISEPLAN

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!*

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 und besser für die Figur. 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.

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

04 REZEPTE FÜR DEN ALLTAG

Fischspieße mit Kichererbsen

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.



Linsencurry mit Lachs

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.

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)
- 1½ EL Curry
- 1 EL Kurkuma
- 1 Msp. Chilipulver
Salz
Pfeffer

Pastinaken- Lachs-Suppe

Für 4 Personen

700 g	Pastinaken
500 ml	Gemüsebrühe
300 g	Schmorgurken
1	Zwiebel
250 g	Soja Cuisine oder eine andere pflanzliche Creme
2 TL	Zitronensaft
150 g	Lachs (geräuchert)
1 Bund	Dill
	Salz
	Pfeffer
	Cayennepeffer

Pastinaken-Lachs- Suppe

Pastinaken schälen, würfeln und 4 EL davon beiseitestellen. Pastinaken in der Brühe ca. 15 Minuten kochen.

Gurken waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Gurken und 4 EL Pastinaken dazugeben. Mit Salz und Cayennepeffer würzen. Anschließend mit 0,25 Liter Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten garen.

Die Pastinaken in der Brühe pürieren. Dann die Soja Cuisine und den Pastinaken-Gurken-Mix zufügen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill waschen, trocknen, abzupfen und fein hacken. Lachs und Dill in Tellern oder Suppentassen anrichten und mit der Suppe auffüllen.



Rotbarsch mit Kräuterkruste

Rotbarsch gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Toastbrot entrinden und zerkrümeln. Petersilie waschen, trocknen und 2 Stiele in den Bauch des Fisches legen. Die restliche Petersilie hacken. Mit Toastbrotkrümeln, Zitronenschale, Knoblauch, Paprika und Kümmel verrühren.

Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und in einen mit Backpapier ausgelegten Bräter legen. Den Fisch auf der Oberseite viermal quer einschneiden und Zitronenspalten in die Einschnitte stecken. Den Fisch mit der Kräuter-Brot-Mischung bestreuen und gleichmäßig mit Öl beträufeln.

Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Umluft: 175 Grad, Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

Dazu schmecken Folienkartoffeln und ein frischer Salat.

Rotbarsch mit Kräuterkruste

Für 4-6 Personen

1,2 kg	Rotbarsch (ganzer, küchenfertig)
1	Zitrone (unbehandelt)
4	Knoblauchzehen
3	Vollkorntoastbrot- scheiben
1 Bund	Petersilie
2 EL	Paprika (edelsüß)
1 EL	Kümmel (gemahlen)
3 EL	Rapsöl
	Kräutersalz
	schwarzer Pfeffer

Chia-Vanille-Creme

Für 4 Personen

- 8 EL Chiasamen
- 600 ml Sojamilch (oder andere pflanzliche Alternativen)
- 4 TL Agavendicksaft
- 2 TL gemahlene Vanille
- Obst der Saison

Chia-Vanille-Creme

Die Chiasamen in eine Schüssel geben. Milch, Agavendicksaft, Vanille dazugeben und alles mit einem Schneebesen gut verrühren, bis die Quellwirkung einsetzt (ca. 1-2 Minuten), damit die Samen später nicht verkleben. Nun im Kühlschrank ca. 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst waschen und klein schneiden. Obst auf die Creme geben und servieren.

Zusätzlich können Toppings wie Nüsse, Kokosraspeln, Buchweizenkeime, Leinsamen oder Weizenkeime auf die Creme gestreut werden.



Zucchini-puffer

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.



Zucchini-puffer

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

Hähnchenbrust mit Estragonsoße und Pilzrisotto

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)

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.

Grillspieße mit Sesam-Orangen-Dip und Kartoffelecken

Die Banane schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Zitronensaft schwenken. Die Ananasscheiben in jeweils acht Stücke zerteilen. Die Würstchen in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Käse würfeln, sodass 16 Stücke entstehen. Die Holzspieße nach Belieben abwechselnd mit den Zutaten bestücken und von allen Seiten etwa 10 Minuten in den Aluschalen grillen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und mahlen. Orangensaft mit Sesam, Gewürzen und dem Agavendicksaft verrühren. Dann das Öl untermengen.

Kartoffeln gut waschen und vierteln. Öl und Gewürze mischen, darin die Kartoffeln wenden. Auf die Aluschalen verteilen und auf dem Grill ca. 30 Minuten (je nach Größe der Kartoffeln) garen, immer mal wieder wenden.



Grillspieße mit Sesam-Orangen-Dip und Kartoffelecken

Für 8 Grillspieße

- 1 Banane
- 3 EL Zitronensaft
- 2 Ananasscheiben
- 200 g Seitanwürstchen
- 200 g Grillkäse
- 8 Holzspieße
- 2 Aluschalen

Für den Dip

- 80 g Sesamsamen
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Curry
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

Für die Kartoffelecken

- 700 g Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL frischer Rosmarin (gehackt)
- 1 EL Bockshornklee
- 2 EL Paprika (rosenscharf)
- Salz und Pfeffer
- 2 Aluschalen

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(1):111 -88;
- 2 Deutsche Herzstiftung. 31. Deutscher Herzbericht 2019. Erhältlich unter: www.herzstiftung.de/system/files/2020-11/DHB19_Herzbericht_2019.pdf. Letzter Zugriff: 16. April 2021;
- 3 Klose G et al. Dtsch Arztebl Int 2014;11(31-32),523-29
- 4 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV). Omega-3-Fettsäuren. Erhältlich unter: <https://fet-ev.eu/omega-3-fettsauren>. Letzter Zugriff: 16. April 2021;
- 5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“. 2. Version. Erhältlich unter: www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett. Letzter Zugriff: 16. April 2021;
- 6 Bundesinstitut für Risikoforschung. Trans-Fettsäuren sind in der Ernährung unerwünscht – zu viel Fett auch. Stellungnahme Nr. 015/2006 vom 30. Januar 2006. Erhältlich unter: www.bfr.bund.de/cm/343/trans_fettsauren_sind_in_der_ernaehrung_unerwuensch_tu_viel_fett_auch.pdf. Letzter Zugriff: 21. April 2016;
- 7 Iburg A. Köstlich essen. Cholesterin senken. Über 130 Rezepte: endlich gute Blutwerte. 3. Auflage. Stuttgart 2018;
- 8 Berg A, König D, Stensitzky A. Cholesterin senken: mit Wirkstoffen aus der Natur. München 2013;
- 9 Hohmann-Jeddi C. Blutfette richtig senken. Pharmazeutische Zeitung 2011;20. Erhältlich unter: www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-202011/blutfette-richtig-senken. Letzter Zugriff: 16. April 2021;
- 10 U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8. Auflage 2015. Erhältlich unter: <https://health.gov/our-work/food-nutrition/previous-dietary-guidelines/2015>. Letzter Zugriff: 16. April 2021;
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Mehr Ballaststoffe bitte! Presseinformation 06/2012. Erhältlich unter: www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte, Letzter Zugriff: 16. April 2021.