

GRATIS MINI-GUIDE

Die 5 schlimmsten Lebensmittel

bei erhöhten Blutfetten

– und was du stattdessen essen kannst –

Von Barbara Stratmann

Pflegefachkraft · Ernährungsberaterin · Herzpatientin

Ein kostenloser Mini-Guide von alltagleicht.de

Liebe Leserin,

wenn du diesen Guide liest, dann weißt du wahrscheinlich, wie es sich anfühlt: Der Arzt sagt, deine Blutfette sind erhöht – und du fragst dich, was du falsch machst. Du isst doch eigentlich gesund. Oder?

Die Wahrheit ist: Viele Lebensmittel, die als gesund gelten, sind für Frauen mit erhöhten Blutfettwerten eine echte Falle. Nicht weil sie schlecht schmecken – sondern weil sie still und leise deine Werte sabotieren.

In diesem Mini-Guide zeige ich dir die 5 häufigsten Übelträter aus meiner Beratungspraxis – und was du sofort stattdessen essen kannst.

Ich bin Barbara – Pflegefachkraft, Praxisanleiterin, zertifizierte Ernährungsberaterin und selbst Herzpatientin mit neuer Herzklappe. Nach meiner eigenen Herzklappen-OP habe ich am eigenen Leib erlebt, wie entscheidend Ernährung für Blutfette, Gewicht und Herzgesundheit ist. Ich habe 22 kg abgenommen – ohne Diät, durch Wissen.

Von Herz zu Herz,

Barbara

NR. 1 VON 5

Margarine & gehärtete Pflanzenfette

Warum problematisch?

Auf der Verpackung steht oft "pflanzlich" – und das klingt gesund. Doch viele günstige Margarinen und Fertigprodukte enthalten gehärtete Pflanzenfette, sogenannte Transfettsäuren. Diese erhöhen das schlechte LDL-Cholesterin und senken gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin – eine doppelt schlechte Nachricht für dein Herz.

Transfettsäuren entstehen, wenn flüssige Pflanzenfette industriell gehärtet werden. Sie stören den natürlichen Fettstoffwechsel und fördern Entzündungsprozesse in den Gefäßen – ein echter Risikofaktor bei erhöhten Blutfettwerten.

ALLTAGSTIPP

Schau im Zutatenverzeichnis nach: "gehärtetes Pflanzenfett" oder "teilweise gehärtetes Fett" – das sind die Signalwörter. Auch in Fertiggebäck, Keksen und Blätterteig versteckt.

BESSER STATTDESSEN

Natives Olivenöl extra (kalt gepresst), Rapsröl oder ein kleines Stück echte Butter in Maßen. Avocado als Brotaufstrich ist ebenfalls herzigesund.

Weißbrot, Toastbrot & Weißmehlprodukte

Warum problematisch?

Weißbrot lässt deinen Blutzucker schnell ansteigen und wieder abfallen – und das Signal dabei lautet: Leber, produziere mehr Triglyzeride! Erhöhte Triglyzeride im Blut sind ein direktes Herzsrisiko. Das gilt für alle Weißmehlprodukte: Toastbrot, Baguette, normale Nudeln, viele Cracker und Blätterteigprodukte.

Raffiniertes Getreide ist arm an Ballaststoffen. Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut und helfen, LDL-Cholesterin zu binden und auszuscheiden. Ohne sie steigt nicht nur der Blutzucker schnell – auch die Insulinausschüttung begünstigt die Fettspeicherung, besonders am Bauch.

ALLTAGSTIPP

Nicht komplett streichen – aber bewusst dosieren. 1–2 Scheiben vollwertiges Brot sind kein Problem. Achte auf "100 % Vollkorn" als erste Zutat im Zutatenverzeichnis.

BESSER STATTDESSEN

Vollkornbrot mit mindestens 50 % Vollkornanteil, Haferflocken (Porridge), Dinkelprodukte aus Vollkorn, Hülsenfrüchte als Beilage statt Nudeln.

Fruchtsäfte & Smoothies aus der Flasche

Warum problematisch?

Du denkst: "Fruchtsaft ist gesund, da sind Vitamine drin." Stimmt – aber auch eine Menge Fruchtzucker (Fructose). Dieser wird in der Leber direkt in Triglyzeride umgewandelt. Ein Glas Orangensaft enthält so viel Zucker wie eine Cola. Für Frauen mit erhöhten Blutfetten ist das eine echte Falle.

Fructose aus konzentrierten Säften landet fast vollständig in der Leber, die sie in Fettsäuren umwandelt – das erhöht direkt die Triglyzeride. Supermarkt-Smoothies sind oft kein Ersatz für frisches Obst: Sie enthalten häufig konzentrierten Fruchtsaft und kaum noch Ballaststoffe, die den Zuckeranstieg bremsen würden.

ALLTAGSTIPP

Iss lieber die ganze Frucht statt ihren Saft. Die Ballaststoffe der ganzen Frucht bremsen den Zuckeranstieg. Schau bei Smoothies auf die Zutatenliste: steht "Fruchtsaft" oder "Fruchtmark" vorne? Dann besser weglassen.

BESSER STATTDENEN

Wasser mit einem Spritzer Zitrone, ungezuckerter Kräutertee, selbst gemachte Smoothies aus viel Gemüse mit wenig Frucht, ganze Früchte statt Saft.

Fertigprodukte & Fast Food

Warum problematisch?

Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen, Fertigsaucen und Fast Food sind echte Cholesterin-Bomben – nicht nur wegen des Fettgehalts, sondern wegen der versteckten Kombination aus Transfettsäuren, viel Salz und raffiniertem Zucker. Diese Dreifach-Belastung greift Leber und Herz gleichzeitig an.

Salz erhöht den Blutdruck, Transfettsäuren treiben das LDL nach oben, und versteckter Zucker lässt die Triglyzeride steigen. Dazu kommen Emulgatoren und Aromen, die laut aktueller Forschung das Mikrobiom im Darm belasten – und ein gesundes Darmmikrobiom ist wichtig für den Fettstoffwechsel.

ALLTAGSTIPP

Fertigprodukte schmecken oft sehr gut – weil sie auf Belohnungsreize ausgelegt sind. Kein Schuldgefühl, aber Bewusstsein hilft. Lies die Nährwerttabelle: Mehr als 5 g Fett pro 100 g aus gesättigten Fettsäuren ist ein Warnsignal.

BESSER STATTDESSEN

Selbst gekochte Gerichte in großen Mengen zubereiten und einfrieren (Meal Prep). So sparst du Zeit und weißt, was drin ist. Hülsenfrüchte aus der Dose (ohne Zuckerzusatz) sind ein schneller herzgesunder Helfer.

Wurstwaren & verarbeitetes rotes Fleisch

Warum problematisch?

Salami, Fleischwurst, Mortadella, Speck – alles sehr beliebt auf dem Frühstücksbrot. Leider enthalten diese Produkte viel gesättigte Fettsäuren und oft auch Transfettsäuren, die das LDL-Cholesterin direkt in die Höhe treiben. Dazu kommen viel Salz und Nitrate, die das Herzkreislaufsystem zusätzlich belasten.

Die WHO klassifiziert verarbeitetes Fleisch (Wurst, Schinken, Speck) als Gruppe-1-Karzinogen. Für das Herz besonders relevant: Der hohe Salzgehalt fördert Bluthochdruck, und gesättigte Fette erhöhen das LDL-Cholesterin nachweislich. Regelmäßiger Konsum steigert das Herzrisiko messbar.

ALLTAGSTIPP

Magerer gekochter Schinken (Kochschinken ohne Fettrand) ist deutlich besser als Salami oder Mortadella. Reduziere Wurst auf 1–2 Mal pro Woche – und schau auf die Ampelkennzeichnung: Rot bei Fett und Salz = Vorsicht.

BESSER STATTDESSEN

Gekochtes Geflügel (Hähnchenbrust), Hülsenfrüchte als Brotbelag (Hummus!), Quark mit Kräutern, Avocado, Nussmus in kleinen Mengen, Räucherlachs als gelegentliche Alternative.

DU SIEHST:

Kleine Änderungen im Alltag können viel bewegen.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest – mit konkreten Wochenplänen, Rezepten und dem vollständigen Ernährungswissen speziell für erhöhte Blutfette und Bauchfett – dann schau dir mein E-Book an:

Weniger Bauchfett. Bessere Blutfette.

Für 37 € – einmalig, sofort downloadbar.

alltagleicht.de/verkaufsseite_bauchfett.html

Auf deinen Weg zu einem gesunden Herzen –

Barbara

Instagram: @barbara.isst.gesund