



**Patienteninformation  
zum Thema  
erhöhte Blutfette**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de  
Internet : www.gp-am-schloss.de

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurden erhöhte Blutfette festgestellt. Wir wollen Ihnen einige Informationen zu dieser Erkrankung zur Verfügung stellen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Erhöhte Blutfette sind eine der Hauptursachen für Arteriosklerose mit Folgeerkrankungen an Herz (Infarkt) und Gehirn (Schlaganfall).

Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen Entscheidungshilfe für Ihre diätetischen Überlegungen sein.

<b>günstig</b>	<b>ungünstig</b>
alle Arten Frischgemüse	Oliven
Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Margarine (Vorsicht Kaloriengehalt gleich wie Butter etc.)	Butter, Schmalz, Speck, Kokosöl
alle (dunklen) Brotarten	
Teig- und Backwaren (z.B. italienische Hartweizengrießnudeln) mit erlaubten Fettarten ohne Eigelb und ohne Milch	Eier-Teigwaren
Eiweiß	Eigelb
Normale Mengen Zucker Bei Übergewicht Zucker-Austauschstoffe	Vollmilkschokolade, Süßcremes, Ei- und fettreiche Torten
Huhn, Pute ohne Haut	Gans, Ente, Geflügelhaut
mageres Fleisch, sehr magere Wurst, Fleischsülze	fettes Fleisch, fette Wurst, Innereien (Hirn, Bries, Herz, Leber, Niere)
Fisch	Krabben, Muscheln, Austern, Hummer, geölte Fischkonserven
Kartoffeln zubereitet mit erlaubten Fettarten	Pommes Frites u. Bratkartoffeln mit unerlaubten Fettarten
Obst	
Frucht-, Gemüsesäfte, Mineralwasser, Kaffee, Tee	zuckerhaltige Getränke, Alkohol in größeren Mengen (1/4 pro Tag erlaubt)

Ihr Praxisteam