

Cholesterinfreie Lebensmittel

- **ALLE** pflanzlichen Lebensmittel enthalten **KEIN** Cholesterin!
- **Alle** tierischen Lebensmittel enthalten **IMMER** Cholesterin. ([Hier gibt's eine Erklärung warum das so ist.](#))

Produkt-Gruppe	Beispiele	Erlaubt und gesund, weil:
Gemüse	Zucchini, Gurken, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Pastinake, Süßkartoffeln, ...	Beste Wahl bei hohem Cholesterin weil: <ul style="list-style-type: none"> - Enthält keine Transfette - Enthält sehr wenig- Fette, vor allem wenige gesättigte Fettsäuren - Enthält sehr wenig Zucker und kaum Kohlenhydrate - Macht satt Empfohlene Tagesmenge: beliebig viel
Obst	Orangen, Bananen, Pflaumen, Erdbeeren, Kirschen, Melonen, Äpfel, Birnen, Ananas, Birnen, Pfirsiche, Lychees, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthält keine Transfette - Enthält sehr wenig- Fette, vor allem wenige gesättigte Fettsäuren Aber: enthält Zucker & Fruchtzucker, welcher bei übermäßigem Verzehr die Triglycerid-Werte erhöhen kann. Empfohlene Tagesmenge: 1 Tasse (oder ¼ Tasse getrocknet)
Hülsenfrüchte	Erbsen, Bohnen, Linsen, Erdnüsse, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten ähnlich viel Eiweiß (Proteine) wie Fleisch Empfohlene Tagesmenge: ½ Tasse gekocht
Vollkornprodukte	Vollkorn-Semmeln, Vollkorn-Nudeln, Vollkorn-Reis, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten viele Mineralien - Enthaltene Kohlenhydrate gehen nur langsam ins Blut und erhöhen so gleichmäßig & langsam den Blutzuckerspiegel Aber: die enthaltenen langkettigen Kohlenhydrate werden im Magen in einfache Kohlenhydrate (Glucose) zerlegt. Zu Viel davon erhöht die Triglycerid-Werte Empfohlene Tagesmenge: 3 halbe Semmeln oder z.B. 1 Teller Nudeln
Salat	Rucola, Spinat, Blattsalat, Gartenkresse, Chicorée, Chinakohl, Romanesco, Radicchio, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Vor allem dunkelblättrige Salate wie z.B. Grünkohl & Spinat enthalten sehr viele Antioxidantien, die Arteriosklerose vorbeugen - Bittersalate wie Chicorée und Radicchio wirken verdauungsfördernd, antientzündlich und enthalten viele Antioxidantien Empfohlene Tagesmenge: 1 Tasse bzw. 1 Schüssel Salat
Nüsse	Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Macadamianüsse, Paranüsse, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten oftmals viel Eiweiß (Proteine) - Enthalten viele Mineralien Empfohlene Tagesmenge: ¼ Tasse Aber: enthalten viel Fett und somit Kalorien ... nur in Maßen essen
Saaten / Samen	Sesam, Hanfsamen, Schwarzkümmel, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten oftmals viele gesunde Öle (z.B. ω-3 in Leinsamen) - Enthalten viele Mineralien (z.B. Eisen in schwarzem Sesam) Empfohlene Tagesmenge: 1 Esslöffel
Wildkräuter	Löwenzahn, Vogelmiere, Breitwegerich, Spitzwegerich, Brennessel, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten oftmals viele Bitterstoffe, die verdauungsfördernd und antientzündlich wirken, sowie viele Antioxidantien enthalten Empfohlene Tagesmenge: nach Belieben als Zugabe z.B. zum Salat
Kräuter	Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano, Pfefferminze, Dill, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten sehr viele Antioxidantien - Enthalten viele Ballaststoffe
Gewürze	Pfeffer, Curry, Kurkuma, Chili, Kardamom, Kümmel, Thymian, Knoblauch, ...	<ul style="list-style-type: none"> - Enthalten sehr viele Antioxidantien - Enthalten viele Ballaststoffe
Getränke	Wasser, Wasser mit Zitronensaft, Tee (ungesüßt, oder mit z.B. Stevia gesüßt), Kaffee, Nussmilch	<ul style="list-style-type: none"> - Die Süße aus Stevia (Rebaudiosid A) enthält keine Kalorien, ist ein pflanzliches Produkt, erhöht nicht den Blutzucker oder die Triglycerid-Werte Empfohlene Tagesmenge: ca. 1,5l (bei warmem Wetter oder Sport mehr) ABER ... KEINE Zuckerhaltigen Getränke wie Limonaden, Säfte etc. da diese die Triglycerid- und Cholesterinwerte erhöhen können.