



Erhöhte Blutfettwerte

Diättempfehlungen

GENERICON

HALT

Getränke: alkoholische Getränke, Spirituosen, Limonaden, Energy Drinks, Fruchtsäfte pur

Brot- und Backwaren: Backwaren mit Salzbestreuung, Salzstangerl, Knabbergebäck im Allgemeinen

Fette/Öle: tierische Fette (gesättigte Fettsäuren): Schmalz, Mayonnaise; pflanzliche Fette: Kokos- und Palmöl; Frittierfett aller Art

Fisch: Ölsardinen, Fisch in Öl/Mayonnaise/Sahne, Backfisch, fettreiche Zubereitung

Fleisch/Fleischwaren: fettreiche Fleisch- und Wurstsorten wie Salami, Hart-, Jausen- und Leberwurst, Speck, Innereien

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: frittierte Kartoffelprodukte wie Pommes frites

Gewürze: Salz, salzreiche Gewürzmischungen

Milch/Milchprodukte: Fruchtjoghurt, Vollmilch in großen Mengen, Schlagobers, fettreicher Käse, Creme fraiche, Sauerrahm, Mascarpone

Obst: Fruchtsäfte pur, Obst in großen Mengen

Süßwaren: fettreiche und zuckerreiche Mehlspeisen wie Krapfen, Plunder-, Blätterteig, Cremedesserts

Nüsse/Samen: gesalzene Nüsse



GENERICON

ERLAUBT

Getränke: Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt), Kaffee (2-3 Tassen)

Brot- und Backwaren: Vollkornbackwaren ohne Salzbestreuung, Mischbrot, Knäckebrot, Reis- und Maiswaffeln ohne Salz, Vollkornprodukte aller Art

Fette/Öle: pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps- Nussöl;
Streichfett: 1 TL Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine pro Tag

Fisch: 1-2x pro Woche wie Forelle, Bachforelle, Saibling, Lachs

Fleisch/Fleischwaren: 2-3x pro Woche à 150 g mageres Fleisch oder magere Wurstwaren, Geflügel ohne Haut

Ei: 3 Eier pro Woche

Gemüse/Salat: mind. 3 Portionen pro Tag, alle Sorten roh, gekocht, gegart; Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: Vollkornprodukte aller Art wie Hafer-, Dinkelflocken, Reis, Nudeln, Kartoffeln fettarm zubereitet

Gewürze: Kräuter aller Art (frisch/getrocknet/tiefgekühlt)

Milch/Milchprodukte: fettarme Milchprodukte wie Milch, Naturjoghurt, Buttermilch

Obst: 2-3 Portionen pro Tag, alle Sorten uneingeschränkt

Süßwaren: fett- und zuckerreduzierte Mehlspeisen auf Topfen-, Joghurtbasis

Nüsse/Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln (ungesalzen); Lein-, Chiasamen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne

Lebensmittel, die weder unter ERLAUBT noch unter HALT angeführt sind, bitte nur in kleinen Mengen konsumieren.

Autoren:

Dr.rer.nat. Julia Traub, BSc MSc, Leitende Diätologin und Martina Potzinger, Diätologin, Steiermärkische Krankenanstaltenges.m.b.H., LKH-Univ. Klinikum Graz;

Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin



Gicht

Diättempfehlungen

GENERICON

ERLAUBT

Getränke: Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt), Kaffee (2-3 Tassen)

Brot- und Backwaren: Vollkornbackwaren, Mischbrot, Knäckebrot, Reis- und Maiswaffeln, Vollkornprodukte aller Art

Fette/Öle: pflanzliche Öle, wie Oliven-, Raps-, Nussöle;
Streichfett: 1 TL Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine pro Tag

Fisch: 1-2x pro Woche wie Forelle, Bachforelle, Saibling, Lachs, fettarme Zubereitung

Fleisch/Fleischwaren: 2-3x pro Woche à 150 g mageres Fleisch oder magere Wurstwaren

Ei: 3 Eier pro Woche

Gemüse/Salat: 2-3 Portionen pro Tag, alle Sorten roh, gekocht, gegart; Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja max. 4x pro Woche

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: Vollkornprodukte aller Art wie Reis, Nudeln, Hafer-, Dinkelflocken, Polenta, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth

Milch/Milchprodukte: fettarme Milchprodukte wie Milch, Naturjoghurt, Buttermilch

Obst: 2-3 Portionen pro Tag, alle Sorten uneingeschränkt

Nüsse/Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln (ungesalzen); Lein-, Chiasamen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne

HALT

Getränke: alkoholische Getränke, alkoholfreies Bier, Spirituosen, Limonaden, Energy Drinks, Smoothies, Fruchtsäfte pur

Fette/Öle: tierische Fette (gesättigte Fettsäuren): Schmalz, Mayonnaise; pflanzliche Fette: Kokos- und Palmöl; Frittierfett aller Art

Fisch: Schalentiere, Meeresfrüchte, Ölsardinen, geräucherter Fisch, Fisch in Öl/Mayonnaise/Sahne, Fischhaut, fettreiche Zubereitung

Fleisch/Fleischwaren: Fleisch- und Knochensuppen, fettreiche Fleisch- und Wurstsorten wie Salami, Hart-, Jausen- und Leberwurst, Speck, Innereien, Grammeln, Verhackertes, Pökelwaren, Geflügelhaut

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: frittierte Kartoffelprodukte wie Pommes frites

Milch/Milchprodukte: fettreiche, gesüßte Milchprodukte

Obst: Fruchtsäfte pur, große Mengen an Obst



GENERICON

Lebensmittel, die weder unter ERLAUBT noch unter HALT angeführt sind, bitte nur in kleinen Mengen konsumieren.

Autoren:

Dr.rer.nat. Julia Traub, BSc MSc, Leitende Diätologin und Martina Potzinger, Diätologin, Steiermärkische Krankenanstaltenges.m.b.H., LKH-Univ. Klinikum Graz;

Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin



Diabetes mellitus

Diättempfehlungen

GENERICON

ERLAUBT

Getränke: Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt), Kaffee (2-3 Tassen) schwarz ohne Zucker, Light Limonaden

Brot- und Backwaren: Vollkornbackwaren, Mischbrot, Knäckebrot, Vollkornprodukte aller Art

Fette/Öle: pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps- und Nussöle;
Streichfett: 1 TL Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine pro Tag

Fisch: 1-2x pro Woche wie Forelle, Bachforelle, Saibling, Lachs

Fleisch/Fleischwaren: 2-3x pro Woche à 150 g mageres Fleisch oder magere Wurstwaren

Ei: 3 Eier pro Woche

Gemüse/Salat: mind. 3 Portionen pro Tag, alle Sorten roh, gekocht, gegart; Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: Vollkornprodukte aller Art wie Hafer-, Dinkelflocken, Reis, Nudeln, Kartoffeln fettarm zubereitet

Gewürze: Kräuter aller Art (frisch/getrocknet/tiefgekühlt)

Milch/Milchprodukte: fettarme Milchprodukte wie Milch, Naturjoghurt, Buttermilch

Obst: 2-3 Portionen pro Tag

Süßwaren: 1-2x pro Woche zuckerreduzierte, fettarme Mehlspeisen auf Joghurt-, Topfenbasis

Nüsse/Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln; Lein-, Chiasamen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne



GENERICON

HALT

Getränke: Obst- und Gemüsesäfte (auch in verdünnter Form), alkoholische Getränke, alkoholfreies Bier, Spirituosen, Limonaden, Energy Drinks, Smoothies

Brot- und Backwaren: Weißmehlprodukte, Toastbrot, Semmeln, Milchbrot, Knabbergebäck im Allgemeinen

Fette/Öle: tierische Fette (gesättigte Fettsäuren): Schmalz, Mayonnaise; pflanzliche Fette: Kokos- und Palmöl; Frittierfett aller Art

Fisch: Ölsardinen, Fisch in Öl/Mayonnaise/Sahne, Backfisch, fettreiche Zubereitung

Fleisch/Fleischwaren: fettreiche Fleisch- und Wurstsorten wie Salami, Hart-, Jausen- und Leberwurst, Speck, Innereien

Getreideprodukte/Beilagen/Kartoffeln: Weißmehlprodukte, frittierte Kartoffelprodukte wie Pommes frites

Gewürze: gesüßte Fertigsoßen wie Tomatenketchup

Milch/Milchprodukte: fettreiche, gezuckerte Milchprodukte wie Fruchtjoghurt, Trinkjoghurt

Obst: Obstsäfte, kandierte Früchte, Trockenfrüchte, große Mengen an Bananen, Weintrauben, Kirschen, Zwetschken, Feigen

Süßwaren: Zucker im Allgemeinen, Honig, Agavensirup, Reissirup, Schokolade, Süßigkeiten aller Art, Torten, Kuchen, Eis, Krapfen, Plunder-, Blätterteig, Cremedesserts, Mehl-, Süßspeisen jeglicher Art

Nüsse/Samen: gesalzene Nüsse, große Mengen an Kastanien

Lebensmittel, die weder unter ERLAUBT noch unter HALT angeführt sind, bitte nur in kleinen Mengen konsumieren.

Autoren:

Dr.rer.nat. Julia Traub, BSc MSc, Leitende Diätologin und Martina Potzinger, Diätologin, Steiermärkische Krankenanstaltenges.m.b.H., LKH-Univ. Klinikum Graz;

Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin