

Sie leiden an:

Fettstoffwechselstörung

Triglyceriderhöhung

Die unten genannten Empfehlungen sind entsprechend der medizinischen Fachliteratur von mir persönlich erstellt worden und sollten eine kleine Hilfestellung ergänzend zur medizinischen Behandlung geben.

Triglyceride sind Blutfette welche vor allem der Energiespeicherung im Körper dienen. Ein zu hoher Triglyceridespiegel entsteht häufig durch Fehlernährung oder Alkoholkonsum und ist meist kombiniert mit einer Cholesterinerhöhung. Es gibt auch seltene unter anderem auch genetische Ursachen.

Ein zu hoher Triglyceridspiegel kann zu Fetteinlagerungen in der Leber (Fettleber) und in der Bauchspeicheldrüse führen, wodurch es in seltenen Fällen bei sehr hohen Spiegel zu Entzündungen der Organe kommen kann.

Neben einer medikamentösen Therapie sind bei erhöhten Triglyceridspiegeln vor allem Ernährungsmaßnahmen, Alkoholverzicht und Gewichtsabnahme sinnvoll um den Spiegel zu senken.

Günstig	ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- Gewichtsabnahme mit Reduktion der Kalorienzufuhr, Ernährung kombiniert mit körperlicher Bewegung- Regelmäßige körperliche Bewegung i- (z.B. Sport 3-4x/Woche 45 min)- Gesamtfettmenge reduzieren (<30%)- Pflanzliche ungesättigte Fette bevorzugen, z.B. Leinöl, Olivenöl, Rapsöl- Kalorienarme Tage (z.B. mit 800 kCal 1x/ Woche- Mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige große Mahlzeiten- Seefischkonsum- Komplexe Kohlenhydrate (eher Vollkornprodukte	<ul style="list-style-type: none">- Alkohol- Übergewicht- Tierische Fette- Schnell resorbierbare Zucker meiden, z.B. Süßigkeiten, direkter Zucker- Tierische Fette reduzieren- Fastfood-, Fertigprodukte meiden

Ihr Ärzteteam