

**Kirsten Schümann**  
Praxis für System und Homöopathie



Quelle:

<https://www.bildderfrau.de/gesundheit/heilmittel/article206717767/Die-acht-besten-Lebensmittel-fuer-Ihren-Anti-Cholesterin-Plan.html>

Ein zu hoher Cholesterin-Wert kann fatale Folgen haben. Achten Sie auf diese acht Lebensmittel, um Ihren Cholesterin-Wert ohne Tabletten senken zu können.

Immer wieder hört man die Aussage: "Sie müssen Ihr Cholesterin senken." Und da kann in der Tat etwas dran sein. Denn es wird unterschieden zwischen gutem und schlechtem Cholesterin – und der Wert des Zweiteren sollte niedrig gehalten werden. Sie können zum Senken von schlechtem Cholesterin Lebensmittel in Ihren täglichen Essensplan aufnehmen, die Sie unterstützen.

## **Cholesterin: Lebensmittel senken den schlechten Wert**

### **Apfel**

Wasserlösliche Ballaststoffe (z. B. Pektin) binden cholesterinreiche Gallensäure im Dickdarm. Dort wird sie "entsorgt". 1 Apfel = ca. 0,7 g Pektin.

Mehr über den [Apfel](#) erfahren Sie auf unserer Themenseite.

## Artischocke

Neben Silymarin (Antioxidans) enthält sie viele Pflanzenfasern. Sie beschleunigen die Ausscheidung von Toxinen und Cholesterin. 1 Artischocke enthält ca. 25 Prozent des Tagesbedarfs an Ballaststoffen.

## Avocado

100 g enthalten zwar 217 kcal und 23 g Fett. Doch es sind vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren. Und die senken das LDL-Cholesterin, lassen aber die HDL-Werte ansteigen.

Siehe: [Avocado](#)

## Birnen

Mit der unlöslichen Pflanzenfaser Lignin steckt in der Birne jener Ballaststoff, der beim Abbau von Cholesterin im Darm hilft.

Die [Birne](#) ist damit ein gutes Cholesterin-senkendes Lebensmittel.

## Bohnen

Sie sind fettarm, aber reich an Proteinen, Fasern, Vitaminen und Mineralstoffen. Durch ihre löslichen Fasern quellen sie im Magen auf und binden die cholesterinhaltige Gallenflüssigkeit. Täglich 200 g können das LDL-Cholesterin um ca. 10 % senken.

## Fisch

Vor allem Kaltwasserfische (Hering, Makrele, Lachs) enthalten große Mengen an [Omega-3-Fettsäuren](#) (vor allem DHA, EPA). Diese auch als Eicosane bezeichneten Fettsäuren können erhöhte Triglyzerinwerte senken. Am besten zweimal pro Woche 150 g Fisch essen.

Damit Abwechslung auf den Tisch kommt, gibt es zum Glück jede Menge leckere Rezepte mit [Fisch](#) wie beispielsweise [Lachs](#).

## Soja

Aus Sojabohnen hergestellte Lebensmittel wie Tofu, Räuchertofu (Tempeh) und Sojamilch senken nachweislich den LDL-Cholesterin-Wert. Etwa 30 g Soja pro Tag senken den Gesamt-Cholesterinwert um ca. 9 %.

Was Sie mit [Tofu](#) alles anstellen können, verrät unsere Themenseite.

## Vollkorngetreide

Ihre wasserlösliche Ballaststoffe binden cholesterinreiche Gallensäure im Darm. Dadurch kann sie ausgeschieden werden. Empfohlene Tagesdosis an Ballaststoffen: ca. 30 g.

Ihren Spiegel an schlechtem LDL-Cholesterin mit Lebensmitteln senken funktioniert, wenn Sie diese acht Köstlichkeiten regelmäßig auf ihren Ernährungsplan packen. Essen Sie sich gesund!