

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 3

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche : Cholesterin in unserer Nahrung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Cholesterin in unserer Nahrung

Wer Cholesterin hört, hat meist auch gleich die Vision eines Herzinfarktes vor Augen. Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt denn auch als der grösste Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Doch ebenso gefährlich wie Cholesterin werden kann, so lebensnotwendig ist es auch für den menschlichen Organismus. Es wird für den Aufbau der äusseren Zellmembranen benötigt, ist Bestandteil verschiedener Hormone und isoliert als fettiger Schutzschild die Nervenfasern im Körper.

Cholesterin wird zu einer Gefahr, wenn es in zu grossen Mengen vorhanden ist oder vom Körper durch genetische Defekte im Übermass produziert wird. Dieser Überschuss lagert sich an den Gefässwänden ab und führt so zu den bedrohlichen Verengungen, die einen Herzinfarkt oder Arteriosklerose verursachen können.

Welche Auswirkungen hat das Nahrungscholesterin?

Die Frage, welchen Einfluss eine hohe Cholesterinzufuhr durch unsere Nahrung auf den Blutcholesterinspiegel hat, ist immer noch nicht eindeutig geklärt. Einerseits wird vor dem Verzehr von stark cholesterinhaltigen Lebensmitteln gewarnt, andererseits misst man dem Nahrungsmittelcholesterin nur eine geringe Bedeutung zu.

Eine Vielzahl von Untersuchungen hat aber bewiesen, dass eine hohe Aufnahme von Cholesterin mit der Nahrung den Blutcholesterinspiegel in die Höhe treibt. Der Schweizerische Club gegen den Herzinfarkt empfiehlt, täglich nicht mehr als 300 Milligramm (mg) Cholesterin zu sich zu nehmen. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Cholesterin nur in tierischen Produkten vorkommt, allem voran in Innereien und Eiern. 100 g Leberli enthalten zwischen 250 bis 360 mg Cholesterin, eine Kalbsbratwurst 130 mg. Ein Ei bringt es auf einen Gehalt von 280 mg und Hirn sogar auf 2000 bis 3150 mg. In Amerika ist die Angst vor Cholesterin so gross, dass bereits ein Ei auf dem Markt ist, dem das Cholesterin entzogen wurde.

Für den Einfluss der Ernährung auf den Blutfettspiegel ist aber nicht nur die eigentliche Aufnahme von Nahrungscholesterin massgebend, sondern ebenso die Gesamtenergiezufuhr, die Menge und Zusammensetzung der Nahrungsfette sowie der Verzehr von Ballaststoffen.

Haferkleie, Pektin und Hülsenfrüchte senken den Cholesterinspiegel

Produkte aus Hafer oder Hülsenfrüchten sind reich an wasserlöslichen Nahrungsfasern und können dadurch einen Cholesterin-Abbau im menschlichen Körper bewirken. Die gleiche Wirkung hat Pektin, das in grösseren Mengen in verschiedenen Gemüsen, Äpfeln, Beeren und Zitrusfrüchten vorkommt. Ballaststoffe binden im Darm die aus Cholesterin synthetisierten Gallensäuren und entziehen sie so der üblichen Rückresorption. Der Körper muss neue Gallensäuren produzieren, wozu er wiederum Chole-

sterin verbraucht, so dass dieser Vorgang zu einer Senkung des Cholesteringehaltes im Blut führt.

Zu den wichtigsten Ernährungsfaktoren in bezug auf den Cholesterinspiegel zählen Menge und Fettsäurezusammensetzung der Nahrungsfette. Den mehrfach ungesättigten Fettsäuren wird eine cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben, allerdings ist sie nur halb so stark wie die cholesterinanhebende Wirkung der gesättigten Fettsäuren. Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren erkennt man leicht daran, dass sie bei Zimmertemperatur flüssig sind. Dabei vermag die Linolsäure den Cholesteringehalt ganz besonders zu senken. Linolsäure kommt überwiegend in pflanzlichen Ölen, wie zum Beispiel Maiskeimöl, Sonnenblumen- oder Distelöl vor.

Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in tierischen Produkten, wie Fleisch und Fleischwaren, Milchprodukten ebenso wie in Kuchen und Schokolade. Sie sind auch in Kokos- und Palmfett enthalten.

Butter oder Margarine?

Lange Jahre tobte der Streit zwischen Butter- und MargarineanhängerInnen. Unterdessen hat sich herausgestellt, dass die Frage «Butter oder Margarine?» eigentlich unwesentlich ist. Wichtig ist einzig, dass die Gesamtmenge aller Fette nicht mehr als 30 Prozent aller Nahrungskalorien ausmachen und dass dabei je ein Drittel aus gesättigten, ein Drittel aus einfach- und ein Drittel aus mehrfachgesättigten Fettsäuren besteht.

Die Höhe unseres Cholesterinspiegels wird durch viele verschiedene Faktoren, die direkte oder indirekte Auswirkungen haben, beeinflusst. Bei der ganzen Vielzahl von Untersuchungen und Ergebnissen wird deutlich, dass eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit einem grossen Anteil an pflanzlichen Produkten eine wirksame Prävention gegen einen überhöhten Cholesterinspiegel bieten kann. Mit gezielten diätetischen Massnahmen kann bei einer Hypercholesterinämie der Cholesterinspiegel bis zu 25 Prozent gesenkt werden. Ob Schädigungen an Gefässen wieder rückgängig gemacht werden können, lässt sich heute noch nicht sagen.

Therese Balz

Quellenangaben:

Schweizerischer Club gegen den Herzinfarkt, Zürich: Haferkleie und Hülsenfrüchte senken den Cholesterinspiegel (Februar 1990), Cholesterin – wir sind nicht machtlos (November 1989), Herzkiller Cholesterin (November 1989).

Weltwoche, 23. Januar 1992: Cholesterin – lebenswichtig/lebensgefährlich, efg 4/1991.

Rationelle Hauswirtschaft, Merkur Verlag München, Heft 9/1991: Hysterie oder Vorsorge? Brigitte Raab.