

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 8

Artikel: Gesundheit : fit trotz Fett
Autor: Ellenberger, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087412>

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: 19.04.2026

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

Fit trotz Fett

Embolie, Hirnschlag und Herzinfarkt. Cholesterin kann unsere Gesundheit nachhaltig schädigen. Weshalb die Blutfette für den Körper trotzdem unentbehrlich sind.

1 Macht uns Cholesterin generell krank?
Nein, Cholesterin (Cholesterol) ist grundsätzlich nichts Schlimmes. Der Körper bildet den lebenswichtigen Naturstoff selber. Er braucht diesen, um Geschlechtshormone aufzubauen, die Zellmembrane zu stabilisieren und Nervenimpulse zu übertragen. Im Übermass jedoch – und gebunden an sogenannte schlechte Blutfette – setzt Cholesterin der Gesundheit zu. Dann schädigt es die feinen Gefässe von Herz, Hirn und Lunge, das Risiko für Embolien, Herzinfarkt und Hirnschlag steigt.

2 Es gibt also mehrere verschiedene Blutfette?
Ja. Blutfette sind recht unterschiedlich. Man unterteilt diese grundsätzlich in zwei Gruppen: unbedenkliche (HDL) und eher kritische (Triglyceride, VLDL, LDL). Welche dieser Blutfettwerte überwiegen, hängt mitunter von der familiären Prädisposition ab – oder ob jemand an einer Krankheit wie Diabetes oder starkem Übergewicht (Adipositas) leidet. Stoffwechselstörungen können ebenfalls eine Überproduktion bewirken. Körperliche Aktivität hingegen beeinflusst die Blutfette positiv.

3 Lassen sich Blutfette mit bewusster Ernährung positiv beeinflussen?
Auf jeden Fall. Eine bewusste Ernährung zahlt sich immer aus. Früher propagierte man vor allem den Verzicht oder die Reduktion cholesterinhaltiger Nahrungsmittel – und propagierte erst später Lebensmittel, die vorteilhaft sind. Der Verzicht auf Zucker wirkt sich übrigens ebenso positiv auf die Blutfettwerte aus. Vor allem auf Fruchtzucker – ein Zuckerersatz – sollte man gänzlich verzichten. Er fördert die Bildung des problematischen LDL-Cholesterins. Fruchtzucker in Früchten hingegen ist unbedenklich, da dieser darin weniger hoch konzentriert und an Fasern gebunden ist.



4 Welche Regeln sind sonst zu beachten?
Ausreichend Früchte und Gemüse essen; statt Weissmehlprodukte oder weissen Reis Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bevorzugen; gesättigte Fettsäuren meiden (z.B. Fleisch- und Wurstwaren, Vollfettkäse, Butter, Rahm) und pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl bevorzugen; Zuckerkonsum reduzieren und sich täglich bewegen, bis man ausser Atem gerät. Ebenso wichtig: Der Lebensstil (wenig Stress und soziale Kontakte pflegen) regelt die Cholesterinwerte mit.

5 Weshalb empfehlen Expertinnen und Experten ausgerechnet die Mittelmeerküche?
Die Mittelmeerküche setzt exakt die vorgängig genannten Empfehlungen um – und setzt im Gegenzug auf einen regelmässigen Fischkonsum. Die darin verwendeten Öle und verarbeiteten Nahrungsmittel sind grösstenteils vorbildhaft. *



● **Ruth Ellenberger**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und Mitinhaberin des Ernährungszentrums Zürich. Mehr Infos: ernaehrungszentrum.ch