

Was versteht man unter einer Hypertriglyceridämie?

Unter einer Hypertriglyceridämie versteht man eine Fettstoffwechselstörung, bei der es zu erhöhten Triglyceridwerten im Blut kommt. Unbehandelt kann es z.B. zu einer Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) führen; langfristig können Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall entstehen. Durch eine konsequente Ernährungsumstellung kann aber die Erhöhung der Triglyceride deutlich gesenkt bzw. normalisiert werden. Unabhängig von Alter und Begleiterkrankungen sollten die Triglyceride < 150 mg/dl liegen.

Folgende Empfehlungen helfen Ihre Triglyceridwerte zu senken:

- **Meiden Sie alkoholische Getränke.**  
Bei einer Mehrzahl der Patienten reicht diese Maßnahme bereits aus, um die Triglyceridwerte zu normalisieren.
- **Bevorzugen sie ungesüßte Getränke (Tee, Wasser) und meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden, Cola etc.**
- **Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten und Gebäcken um.**  
Begrenzen Sie auch die Obstmengen auf maximal 2 „Hand voll“ am Tag.
- **Versorgen Sie ihren Körper mit ausreichend Ballaststoffen.**  
Essen Sie täglich mindestens 3 „Hand voll“ Gemüse (roh, gekocht oder als Salat) und bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvarianten.
- **Streben Sie ein normales Körpergewicht an.**  
Jedes Kilogramm zu viel verschlechtert die Triglyceridwerte.
- **Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hochwertigen Fetten** wie z.B. Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Leinöl, Walnüsse oder fettreichen Seefisch wie Makrele, Hering und Lachs.
- **Seien Sie körperlich aktiv.**  
Bereits moderate Aktivitäten (z.B. täglich 30 min schnelles Spaziergehen) können sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken.
- **Nichtrauchen unterstützt Ihre Bemühungen erheblich.**

Helpen Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren kommen in geringen Mengen in fettreichem Seefisch wie Makrele, Hering, Lachs, bestimmten Ölsorten wie Leinöl, Rapsöl und Nüssen z.B. Walnüsse vor. Um die Triglyceridwerte zu senken, sind allerdings Dosen von 1,5 – 6 g pro Tag erforderlich. Dies ist in der Regel nur in Form von Fischölkapseln möglich. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

*Quelle:*

*Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.  
Deutsche Gesellschaft der Kardiologie: Pocket Leitlinie Diagnostik und Leitlinie der Dyslipidämien, 2016  
European Society of Cardiology, European Atherosclerosis Society: Guidelines for the management of dyslipidaemias, 2019*

*Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal*