

III. Medizinische Klinik und Poliklinik, Abteilung für Endokrinopathien und Klinische Stoffwechselkrankheiten, Stoffwechselambulanz (MK 3-A9)
Universitätsklinikum C. G. Carus der TU Dresden, Fetscherstr. 74, 01307 Dresden
(Tel.: 0351-4582179, Fax: 0351-4585324)

Hinweise zur Ernährung für Patienten mit massiv erhöhten Triglyzeridwerten

Massiv erhöhte Triglyzeridwerte (Neutralfette) können eine schwere Gesundheitsgefährdung mit der Entwicklung einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung hervorrufen. Es kann durchaus Lebensgefahr bestehen. Deshalb kommt es darauf an, eine besonders streng fettarme Kost konsequent einzuhalten.

Beachten Sie folgende Regeln:

1. Essen Sie regelmäßig **kleinere** Mahlzeiten und nicht nur 2-3 große Mahlzeiten.
2. Trinken Sie über den Tag verteilt reichlich kalorienfreie Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee, evtl. Kaffee).
Trinken Sie **keinerlei** alkoholhaltige Getränke (Bier, Wein, Schnaps, Likör usw.)
3. Lassen Sie alle Produkte, die Zucker oder Zuckeraustauschstoffe (wie Fruchtzucker, Sorbit, Isomalt) enthalten, weg. Lassen Sie auch alle Diätprodukte weg.
4. Bevorzugen Sie Nahrungsmittel, die langsam vom Organismus aufgenommen werden (ballaststoffhaltige Nahrungsmittel wie Mischbrot oder Vollkornbrot, Kartoffeln, Naturreis, Vollkornteigwaren).
5. Sie dürfen reichlich gängige Gemüsesorten verzehren. Obst ist in 2 bis 3 kleineren Portionen über den Tag verteilt erlaubt, trinken sie keine Obstsäfte.
6. Verwenden Sie ausschließlich magere Fleisch-, Wurst- und Käsesorten und essen Sie von diesen Nahrungsmitteln nur kleine Mengen.
7. Essen Sie nur ganz wenig Aufstrich- und Zubereitungsfett. Am besten ist es, wenn Sie in Phasen mit sehr hohen Triglyzeridwerten auf diese Fette ganz verzichten.
8. Bei Bauchbeschwerden suchen Sie sofort einen Arzt auf, teilen Sie ihm mit, dass bei Ihnen massiv erhöhte Triglyzeridwerte vorliegen und damit die Gefahr einer Pancreatitis besteht.

Ihre Stoffwechselambulanz