



Fette essen und dadurch Cholesterin senken

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 28 September 2020

Wer einen hohen Cholesterinspiegel hat und gleichzeitig übergewichtig ist, wird darum bemüht sein, möglichst wenig Fett zu essen: einerseits um abzunehmen, andererseits um den Cholesterinspiegel zur Raison zu bringen. Eine fettarme Ernährung kann zwar beim Abnehmen helfen, ist aber für eine Senkung des Cholesterinspiegels nicht unbedingt nötig. Denn auch mit einer fetthaltigen Ernährung lässt sich der Cholesterinspiegel senken. Es muss nur das richtige Fett sein.

Abnehmen bei hohem Cholesterinspiegel

Hat man einen zu [hohen Cholesterinspiegel](#) und ist gleichzeitig übergewichtig, dann sollte man zunächst an [Gewicht verlieren](#), denn schon allein das kann den Cholesterinspiegel deutlich senken.

Doch ist es für den Cholesterinspiegel sehr entscheidend, mit welcher Art von Diät man abnimmt. Denn nicht jede Ernährung, die Pfunde purzeln lässt, senkt auch den Cholesterinspiegel.

Oft ist es zudem so, dass Übergewichtige mit hohem Cholesterinspiegel auch bereits eine Diabetes-Vorstufe (Insulinresistenz) aufweisen. Die Ernährung sollte also auch diesen Aspekt berücksichtigen und - wenn möglich - bessern.

Walnüsse regulieren Cholesterinspiegel

Forscher der *University of California, San Diego School of Medicine* stellten in einer Studie fest, dass sich eine Ernährung, die reichlich Walnüsse oder Walnussöl enthält, sehr gut auf die Blutfettwerte auswirken kann.

Das Fett in Walnüssen ist bekanntlich sehr reich an mehrfach ungesättigten [Fettsäuren](#), die den Cholesterinspiegel offenbar gut regulieren können - insbesondere bei Personen, die bereits eine Insulinresistenz zeigen.

In den USA ist es bereits so weit gediehen, dass 28 Prozent der über 40jährigen Statine einnehmen, also Medikamente, die den Cholesterinspiegel drücken sollen.

Diese Medikamente aber bringen teilweise schwerwiegende Nebenwirkungen mit sich, so dass Patienten vom Arzt immer auch motiviert werden sollten, ihren Lebensstil gesünder zu gestalten, um Statine möglichst meiden zu können. Dazu gehört einerseits der Abbau von Übergewicht als auch das Meiden ungesunder Fette.

Olivenöl oder Walnussöl? Was ist besser?

Nun stellten sich bisher immer wieder dieselben Fragen, nämlich wie man denn am besten und gesündesten Übergewicht reduzieren kann und ob man die bisherigen Fettmengen nun einfach mit Kohlenhydrate ersetzen sollte oder ob man bestimmte Fette sehr wohl noch essen kann.

"Viele Ernährungsweisen und Diäten enthalten insbesondere Olivenöl oder Rapsöl", sagt Studienleiterin Dr. Cheryl Rock. Ihre Studie wurde im Januar 2016 im Fachmagazin *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht.

"Wir stellten fest, dass eine Ernährung mit den genannten Ölen die Cholesterinwerte senken kann - allerdings senkt diese Form der Ernährung sowohl das gute als auch das schlechte Cholesterin."

In Dr. Rocks einjähriger Studie wurden übergewichtige Frauen in eine von drei Gruppen eingeteilt:

Eine Gruppe nahm eine fettarme (20 % der Kalorien aus Fett), kohlenhydratreiche (65 % der Kalorien aus Kohlenhydrate) Diät zu sich, die zweite Gruppe ass [low carb](#) (45 %) und viel Fett ([Olivenöl](#) 35 %) und die dritte Gruppe ass low carb (45 %) und als Fettquelle Walnüsse (35 %).

Fettarme Ernährung für Cholesterinspiegel nicht ideal

In allen drei Gruppen konnte man in etwa gleich hohe Gewichtsverluste feststellen (8 Prozent in einem halben Jahr), wobei Frauen, die noch nicht an einer Insulinresistenz litten mit der fettarmen Diät mehr abnehmen konnten. Für den Cholesterinspiegel aber war die fettarme Diät nicht ideal - wie sich zeigte.

Die Walnuss-Diät hatte hier dagegen die Nase vorn. Sie beeinflusste den Cholesterinspiegel am besten, da sie besonders das schlechte Cholesterin (das LDL- Cholesterin) senken konnte, während die Werte des guten Cholesterins (HDL-Cholesterins) dank der Walnüsse stiegen.

Die zweite Gruppe, die als Fettquelle einfach ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl) zu sich nahm, konnte derart positive Auswirkungen nicht feststellen. Offenbar sind es die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Walnussöl, die den ausgleichenden Effekt auf den Cholesterinspiegel ausübten.

Walnüsse und Walnussöl reduzieren Krankheitsrisiko

"Der Gewichtsverlust führte nun nicht gerade zum Idealgewicht der Frauen", sagte Rock, "doch reduzierte die fettreiche Walnuss-Diät ganz signifikant das Risiko für [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) und andere chronische Krankheiten."

Denn die Walnüsse regulierten nicht nur den [Cholesterinspiegel](#). Sie besserten auch die Insulinresistenz und reduzierten [Entzündungswerte](#).

Darüber hinaus können [Walnüsse Demenz vorbeugen](#) und das [Brustkrebsrisiko](#) mindern sowie die [Bauchspeicheldrüse schützen](#) und zählen zu den [Top-Lebensmitteln gegen Diabetes](#).

Es ist also eine sehr gute Idee, Walnüsse möglichst häufig in den Speiseplan einzubauen, z. B. in Form von Walnussöl, Walnussmus, mit dem man wunderbare Dressings, Dips und Saucen zaubern kann, und natürlich mit der ganzen Walnuss.

Leckere Walnuss-Rezepte finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank, z. B. hier:

- [Rezept: Spaghetti mit Walnuss-Bolognese](#)
- [Rezept: Süsskartoffel-Muffins mit Walnüssen](#)

Viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit!

Quellen

- Rock C et al., Effects of Diet Composition and Insulin Resistance Status on Plasma Lipid Levels in a Weight Loss Intervention in Women. *Journal of the American Heart Association*, 2016, (Auswirkungen der Zusammensetzung der Ernährung und des Insulinresistenzstatus auf die Blutfettspiegel während eines Diätprogramms bei Frauen)
- University of California, San Diego Health Sciences. "Cholesterol levels improve with weight loss, healthy fat-rich diet." *ScienceDaily*, 29 January 2016, (Cholesterinspiegel bessern sich mit Hilfe von Gewichtsverlust und einer Diät, die reich an gesunden Fetten ist)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker