

Erhöhte Triglyceridwerte Senkung mit natürlichen Mitteln

Dr. med. Matthias Gauger, Stand 16.04.2025

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

Allgemeine Empfehlungen

Aus einer [Übersichtsarbeit 2019](#):

«Der erste praktische Schritt zur Änderung des Lebensstils bezieht sich auf den **Alkoholkonsum**, der von Personen mit hohem Triglyceridspiegel in jeder Form und Menge vermieden werden sollte.

Wegen der vielen zusätzlichen positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit ist die **Steigerung der körperlichen Aktivität** ein weiterer Eckpfeiler der Empfehlungen zur Lebensführung.

Was die Ernährung betrifft, so ist der wichtigste Grundsatz die **Reduzierung der Nettokalorienzufuhr**.

Was die spezifischen Ernährungsempfehlungen betrifft, so erhöhen **industriell verarbeitete kohlenhydratreiche Lebensmittel** sowie raffinierter Zucker (Saccharose) und Fruktose (Fruchtzucker) den Triglyceridwert wesentlich stärker als **ballaststoffreiche Lebensmittel** mit niedrigem glykämischen Index. **Gesättigte Fette** sollten so weit wie möglich durch einfach oder mehrfach **ungesättigte Fette** ersetzt werden, die die Insulinempfindlichkeit verbessern.

Transfettsäuren sollten vermieden werden.

Nahrungsmittel, die **reich an gesättigten Fettsäuren** sind (tropische Öle, fettes oder verarbeitetes Fleisch, Süßigkeiten, Rahm und Butter), sollten durch einfach ungesättigte Fette (natives Olivenöl extra) und mehrfach ungesättigte Fette (nicht-tropische Pflanzenöle¹) ersetzt werden (z. B. durch Gemüse, Vollkornprodukte und Fisch).»

Siehe auch [Infoblatt der Universitätsklinik Leipzig](#), oder [hier](#)

Informationen über die verschiedenen Fettarten finden sich z.B. im [Infotext «Omega-3-Fettsäuren»](#) (ab S. 7) auf der Praxishomepage

Lebensmittel mit speziell triglyceridsenkenden Eigenschaften (Auswahl)

Massnahme	Bemerkungen, wissenschaftliche Daten und Quellen	Empfehlungen
Schwarzkümmel	Siehe Text «Schwarzkümmel» auf der Praxishomepage Es gibt einige publizierte Studien, zu diesem Thema: z.B. hier oder hier ; Übersicht hier	je 1 g gemahlener Schwarzkümmel zum Mittag- und Abendessen für 8 Wochen. (1g Schwarzkümmel = ca. ¼ Teelöffel) Schwarzkümmel ist in Bioläden erhältlich oder im Internet z.B. hier ;

¹ Geeignet: Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, weniger geeignet: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl

		<p>Schwarzkümmel kann auch in eine Pfeffermühle gefüllt werden und auf diese Weise wie ein Gewürz über das Essen gestreut werden.</p> <p>Schwarzkümmel ist auch in Form von Schwarzkümmelöl-Kapseln erhältlich. Empfehlung: 2x2 Kps. à 500 mg täglich, mit dem Essen</p>
Leinsamen	Vgl. Text auf der Praxishomepage, Studien hier , hier oder hier ,	<p>2 Essl. frisch gemahlene Leinsamen täglich ins Essen mischen. Viele Rezepte im Internet. Ich persönlich mische manchmal $\frac{3}{4}$ Leinsamen und $\frac{1}{4}$ Schwarzkümmel und gebe nach Belieben getrocknete entsteinte Datteln dazu in den Mixer, mahle alles zusammen zum gewünschten Feinheitsgrad und verwende dies als Muesli-Mischung. Die Mischung ist im Kühlschrank eine zeitlang aufbewahrbar.</p>
Omega-3-Fettsäuren	<p>Omega-3-Fettsäuren zeigen vor allem in höheren Dosierungen (4g) täglich einen guten triglyceridsenkenden Effekt. Studien/Artikel z.B. hier. Ein Infotext über Omega-3 findet sich auf unserer Homepage. Weitere Texte zu diesem Thema hier oder hier. Die American Heart Association (AHA) empfiehlt offiziell, Patienten mit Hypertriglyceridämie mit Omega-3-Fettsäuren zu behandeln. Auf dieser anerkannten Homepage (DocMedicus) heisst es: «Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) können den Triglycerid-Spiegel bei der Einnahme von 1,5 g bis 3 g Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) dosisabhängig um 25-30 % reduzieren; bei einer Einnahme von 5-6 g ist eine Abnahme der Triglyceride um bis zu 60 % möglich.</p>	<p>Empfehlung: ein qualitativ gutes Omega-3-Produkt täglich einnehmen (Fischöl, Krillöl, Algenöl), mit dem Essen. Eine tägliche Einnahme von 2-4 g Omega-3-Fettsäuren sollte gewährleistet sein.</p> <p>Die weiteren Empfehlungen im Infoblatt «Omega-3-Fettsäuren» beachten.</p> <p>Wichtig: Reduktion von Omega-6-reichen Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl oder Maisöl, welche oft als «pflanzliches Öl» deklariert sind.</p>
Zimt	In mehreren Studien wurde die Wirkung von Zimt bei Diabetes mellitus und zur Verbesserung der Blutfettwerte untersucht. In einer Übersichtsarbeit 2017 , welche die Resultate von 13 Doppelblindstudien zusammenfasste, wurde festgestellt, dass unter der Anwendung von Zimt die Triglyceridwerte signifikant gesunken sind. Auch in dieser 2024 publizierten Studie sank unter der täglichen Einnahme von 4g Zimt während 10 Wochen der Triglyceridwert deutlich.	<p>täglich 1/4 bis 1 Teelöffel Zimt zu Ihren Speisen oder Getränken hinzufügen.</p> <p>Zimttee trinken: 1-2 Zimtstangen in heissem Wasser (für die Menge einer grossen Tasse) für 15 bis 25 Minuten kochen.</p>
Niacin (Vitamin B3)	Niacin gehört ebenso wie Vitamin B12 oder Vitamin B6 zur Gruppe der Vitamine aus dem B-Komplex. Niacin wird auch als	Der Nutzen der Anwendung von höher dosiertem Niacin zur Triglycerid-

Nicotinsäure bezeichnet. Dieser Begriff leitet sich von der Entdeckung des Vitamins durch die Oxidation von Nicotin ab. Der Begriff Niacin ist heute gebräuchlicher, um Verwechslungen und Assoziationen mit dem Zigaretteninhaltsstoff Nikotin zu vermeiden. Niacin war in den 1950er Jahren das erste cholesterinsenkende Medikament mit guter Wirkung und wurde intensiv erforscht. Niacin zeigt vor allem in höherer und schnell vom Körper aufgenommener Form günstige Wirkungen auf die Blutfette indem es den Triglyceridspiegel um 10–50 % und auch das LDL-Cholesterin und Lipoprotein(a) senken kann und das «gute» HDL-Cholesterin erhöht. Niacin hat darüberhinaus direkte entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen auf die Blutgefässinnenwände. Allerdings führten diese höheren Dosierungen oft zu unangenehmen Flushsymptomen (Hautrötungen, Hitzewallungen). Die daraufhin entwickelten Medikamente mit verzögerter Freisetzung (Niaspan®) zeigten diese Nebenwirkungen zwar weniger, hatten aber auch weniger cholesterinsenkende Effekte, sodass diese Medikamente wieder vom Markt genommen wurden. Einige Studien deuten darauf hin, dass auch heute noch Menschen mit hohen Triglycerid- und tiefen HDL-Cholesterinspiegeln von der Einnahme von Niacin profitieren. Das in der Schweiz für die Behandlung der Hypertriglyceridämie und anderer Blutfetterhöhungen zugelassene Medikament Olbetam® ist strukturverwandt mit Niacin.

Senkung sollte gegen potentielle Nebenwirkungen abgewogen werden (vgl. [hier](#) und [hier](#)).

Ich empfehle, höher dosiertes Niacin (≥ 300 mg täglich) nur in Absprache mit der Fachperson Ihres Vertrauens einzunehmen.

Der erfahrene amerikanische Alternativmediziner [Dr. J. Wright](#) empfiehlt als Alternative zu Niacin das besser verträgliche niacinhaltige Inositol-Nicotinat in einer Dosierung von bis zu 2x2 Kps. à 600 mg täglich. Im Internet wird dieses Produkt unter anderem auch als «flushfreies Niacin» angeboten.

Magnesium

Magnesium ist unter anderem auch an enzymatischen Reaktionen des Fettstoffwechsels beteiligt. Diese Übersichtsarbeit zeigte, dass die Einnahme von Magnesium über längere Zeiträume bei Typ-II-Diabetikern die Triglyceridspiegel senkte.

täglich 300 mg Magnesium (z.B. als Magnesiumcitrat) einnehmen

Berberin

Berberin ist ein Alkaloid, das aus der Wurzelrinde des Berberitzestrauches gewonnen wird, nicht aus den Beeren. Berberin ist vor allem durch seine blutzuckersenkende Wirkung bei Diabetes mellitus Typ II bekannt, welche ver-

Die Dosierung von 3x 500 mg Berberin täglich in Form von Kapseln entspricht den gängigen Empfehlungen aus klinischen Studien und gilt bei gesunden Erwachsenen als sicher. Die Resorption ist am besten, wenn die Einnahme vor dem Essen erfolgt.

	<p>gleichbar gut ist, wie die blutzuckersenkende Wirkung des Medikamentes Metformin. <u>Klinische Studien</u> belegen jedoch, dass Berberin auch den Triglyceridspiegel reduziert, das LDL-Cholesterin senkt, HDL erhöht und die <u>Gewichtabnahme</u> unterstützt.</p>	
<p>Vitamin D</p>	<p>Vitamin D kann eine triglyceridsenkende Wirkung haben, wie mehrere Studien nahelegen. Laut einer <u>Übersichtsarbeit von 2019</u>, die 41 randomisierte kontrollierte Studien mit über 3400 Teilnehmern auswertete, zeigte sich, dass die Einnahme von Vitamin D Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceride reduzieren kann. Besonders wirksam war die Supplementierung bei Personen mit vorliegendem Vitamin-D-Mangel und erhöhtem kardiovaskulärem Risiko.</p>	<p>Ganzjährig für einen optimalen Vitamin-D-Spiegel sorgen. Siehe auch den Infotext <u>hier</u>.</p>
<p>Knoblauch</p>	<p>Die Verwendung von Knoblauch zeigt <u>vielerlei günstige Effekte</u> auf Blutdruck, Gewicht, Entzündungsmarker, Mikrozirkulation, Blutgefässe und auf die Blutfette (siehe auch <u>hier</u> oder <u>hier</u>). Knoblauch wirkt auch triglyceridsenkend. Gemäss dieser Quelle, sanken in einer <u>Untersuchung bei Personen mit hohem Cholesterin- und Blutfettspiegeln</u> bei täglichem Verzehr von 1 bis 2 g Knoblauch über durchschnittlich 12 Wochen hinweg das Gesamtcholesterin um durchschnittlich etwa 17 mg/dl und das LDL-Cholesterin um fast 10 mg/dl, während die HDL-Cholesterinwerte um 3,2 mg/dl stiegen. Die Triglyceride sanken um 12,4 mg/dl. Die bekanntlich starke Knoblauchausdünstung ist ein Nachteil.</p>	<p>Die Wirksamkeit von Knoblauch ist am besten wenn er ungekocht gegessen und zuvor zerdrückt oder gehackt wird, so dass die Inhaltsstoffe (Allicin) gut freigesetzt werden. Einnahme mit dem Essen. Empfohlene Menge ca. 4g täglich (1-2 Zehen). Um die Triglyceride wirksam zu senken, sollte Knoblauch täglich konsumiert werden. Die Studien zeigen, dass eine regelmäßige Einnahme über mindestens 8–12 Wochen erforderlich ist, um messbare Effekte zu erzielen. Für eine optimale Wirkung auf Triglyceride und Blutfette werden standardisierte Präparate empfohlen, da die Allicin-Konzentration in frischem Knoblauch stark variieren kann. Es gibt Knoblauch-Öl-Kapseln (25 -50 mg täglich) oder Knoblauchpulver-Kapseln (1-2 g täglich).</p>
<p>Bockshornklee-Samen</p>	<p><u>Mehrere Studienresultate</u> deuten auf eine deutliche Verbesserung der Cholesterinwerte wenn man Bockshornkleesamen einnimmt. Ballaststoffe und sogenannte Sapogenine in den Samen verlangsamen die Fettaufnahme und regen die Cholesterinausscheidung über die Galle an. <u>Phytosterole</u> konkurrieren mit Nahrungscholesterin um die Resorption. Das im Bockshornklee enthaltenen Vitamin B3 (Niacin) zeigt, wie besprochen, anti-atherosklerotische Effekte. Siehe auch <u>hier</u>.</p>	<p>1-2 Teelöffel unmittelbar vor oder mit dem Essen einnehmen. 1 EL gemahlene Samen mit Wasser verrühren und 10–15 Minuten köcheln lassen, um einen Schleimbrei zu erhalten. Dreimal täglich vor den Mahlzeiten einnehmen, kann auch in Kapselform eingenommen werden, oder als Gewürz.</p>

<p>Quinoa</p>	<p>In einer <u>Studie über Quinoa</u> kam es bei den Teilnehmenden unter der Einnahme von 50 g (Trockengewicht) gekochter Quinoa über einen Zeitraum von 12 Wochen zu einem Rückgang der Triglyceridwerte um 36%. Das ist vergleichbar mit dem, was man mit schulmedizinischen triglyceridsenkenden Medikamenten erreicht.</p>	<p>Quinoa vermehrt in den Speiseplan integrieren. Schwarzes oder rotes Quinoa ist etwas doppelt so oxidantienreich als weisses Quinoa. Beim Kochen etwa doppelte Menge Wasser berechnen.</p>
<p>Apfelessig</p>	<p>Mehrere Studien (z.B. <u>hier</u>) deuten darauf hin, dass die regelmässige Einnahme von mindestens 15 ml Apfelessig die Triglyceridwerte deutlich senken kann. Apfelessig senkte parallel Blutzucker, LDL-Cholesterin und <u>Körpergewicht</u>, was indirekt die Triglyceridwerte positiv beeinflussen kann. Die Wirkmechanismen sind noch nicht ganz geklärt. Die Essigsäure könnte die Fettverbrennung anregen und die Speicherung von Triglyceriden in Fettzellen hemmen. Durch die Stabilisierung des Blutzuckers wird möglicherweise die übermässige Produktion von Triglyceriden in der Leber reduziert.</p>	<p>Die Einnahme von 15 ml täglich zeigte in den Studien gegenüber niedrigeren Dosierungen stärkere Effekte. Empfohlen wird die Einnahme dieser Menge (3 Teelöffel ist ca. 15 ml) verdünnt in Wasser, 1–2× täglich. Einnahme am besten morgens auf nüchternen Magen oder vor Mahlzeiten, um die Blutzuckerregulation zu unterstützen. Apfelessig nur verdünnt trinken, um Zahnschmelzschäden zu vermeiden.</p>
<p>Liste nicht vollständig</p>	<p>Im Internet finden sich Studien zu weiteren Substanzen, welche triglyceridsenkende Wirkungen zeigen, welche mir aber weniger bedeutsam erscheinen.</p>	<p>Internetquellen für weitere Informationen z.B. www.greenmedinfo.com www.zentrum-der-gesundheit.de www.nutritionfacts.org</p>