

**Auswahl geeigneter und ungeeigneter Lebensmittel
 bei Vorliegen eines VLCAD- oder LCHAD-Mangels**

Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Backwaren: Baiser, Hefeteig ohne Nüsse, Ei oder Fett Gebäck mit MCT-Fett hergestellt, Quark-Öl-Teig mit MCT-Fett, Russisch Brot (Buchstabenkekse)	Rührteig, Brandteig, Windbeutel, Gebäck mit Ei, Nüssen, Fett, Schokolade Butterkekse
Brot: Alle Sorten ohne Nüsse, Mohn, Sesam	Sorten mit Nüssen, Sesam, Kernen
Eier: Eiklar, Loprofin statt-Ei (Ei-Ersatzpulver)	Eigelb
Fisch: Fettarme Sorten wie Scholle, Kabeljau, Seelachs	Fettreiche Sorten wie Hering, Lachs, Makrele
Fleisch/Geflügel: Fettarme Sorten wie Filet, Schnitzel, Kalbskeule, Tatar, Geflügel ohne Haut, Rehrücken, Rehkeule	Fettreiche Sorten wie Speck, Suppenfleisch
Fette: MCT-Fette wie MCT Öl von Nutricia Metabolics. MCT-Produkte (Walnuss-, Soja- und Weizenkeimöl für die Zufuhr essentieller Fettsäuren nur in begrenzter Menge)	Butter, Margarine, Schmalz, Kokosfett, Pflanzenöl (außer siehe geeignete Fette)
Gemüse: Alle Sorten (außer Sojabohne)	Sojabohne
Kartoffel: Salzkartoffel, Pellkartoffel, Kartoffelpüree aus Magermilch	Bratkartoffeln, Chips, Pommes frites
Milch- und Milchprodukte: Buttermilch, Trinkmilch 0,3%F (1,5%F), Molke, Joghurt 0,3%F, Frischkäse 0,3%F, Magerquark, Harzer Käse	Vollmilch 3,5%F, Sahne, Creme fraiche, Schmand, Joghurt 1,5%F, fettreiche Käsesorten
Obst: Alle Sorten (außer Avocado)	Avocado
Süßwaren: Weingummi, Geleefrüchte, Bonbons, Wassereis, Sorbet, Honig, Marmelade, Gelee, Sirup	Schokolade, Butterkekse, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Milcheis, Studentenfutter
	Nüsse, Samen, Kerne

Tabelle: Auswahl geeigneter und ungeeigneter Lebensmittel für die Ernährung bei Störungen des Abbaus langkettiger Fettsäuren (VLCAD-, LCHAD-Mangel)