

TIPPS FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Aktiver Herzschutz mit der Ernährung

- Etablieren Sie gutes natives Olivenöl als Basisöl für die Küche.
- Bevorzugen Sie Weidebutter, Nussöle, Leinöl und Hanföl für die kalte Küche
- Nutzen Sie bevorzugt Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl zum Braten
- Nehmen Sie täglich 1 EL Hanf- oder Leinöl zu sich
- Essen Sie täglich mind. 1 Handvoll Nüsse
- Nutzen Sie täglich frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin und Knoblauch
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte statt Weißmehlprodukte
- Essen Sie mind. 2-3 x pro Woche fetten Seefisch wie Wildlachs, Makrele, Hering oder Sardinen, auch Dosenware eignet sich mal, wenn es schnell gehen soll
- Kochen Sie möglichst frisch, bunt und abwechslungsreich
- Essen Sie täglich 3 Handvoll Gemüse (frisch oder TK) und 2 Handvoll Saison-Obst
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Butter und Käse aus (Bio-) Weidehaltung wählen
- Besser Kaffee, Espresso und grüner Tee statt Energydrinks und Cola
- Wählen Sie dunkle Schokolade ab 80% Kakao
- Trinken Sie mind. 2 Liter Wasser pro Tag
- Lassen Sie regelmäßig Ihren Vitamin-D-Status prüfen



Weniger ist mehr

- Vermeiden Sie Übergewicht
- Essen Sie max. 300 – 600g Fleisch pro Woche, achten Sie auf (Bio-) Weidehaltung und bevorzugen Sie helles Fleisch
- Schränken Sie so weit wie möglich den Konsum von Wurstwaren ein
- Vermeiden Sie einen zu hohen Zuckerkonsum (WHO: max. 50g pro Tag!)
- Schränken Sie den Konsum von Softdrinks und Süßigkeiten ein, vor allem Produkte mit Glukose-Fruktose-Sirup und Invertzucker
- Reduzieren Sie den Konsum an Alkohol – er ist immer eine Belastung für den Körper, auch in kleinen Mengen
- Lassen Sie Energydrinks am besten ganz weg
- Vermeiden Sie industriell gehärtete Fette & Margarinen sowie damit hergestellte Produkte
- Meiden Sie omega-6-reiche Pflanzenöle wie Sonnenblumenöl, Sojaöl und Distelöl
- Reduzieren Sie Fast Food und Snackprodukte wie Chips (übersalzt, schlechte Fette, leere Kohlenhydrate)

