

## Die mediterrane Ernährung



- ✓ Mehr Brot
- ✓ Mehr Wurzelgemüse
- ✓ Mehr (grünes → enthält mehr Folsäure) Gemüse
- ✓ Mehr Fisch
  
- ✓ Weniger Fleisch (Rind-, Lamm- sowie Schweinefleisch = „rotes Fleisch“ durch Geflügel = „weisses Fleisch“ ersetzen)
- ✓ Kein Tag ohne Frucht
- ✓ Ersatz von Butter und Rahm durch spezielle Margarine auf Basis von Rapsöl
- ✓ Moderater Weinkonsum zu den Mahlzeiten (Frauen max. 1–2 dl, Männer max. 2–3 dl)

Quellenangabe:  
 Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011  
 Kochen für das Herz, Prof. Dr. med. P. E. Balmer, E. Bänziger, M. Rühlin, Schweizerische Herzstiftung, 2013

