

*Empfehlungen  
für Ihre  
Herz-  
gesundheit*



Deutsche Gesellschaft für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaferkrankungen (DGPR) e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38  
56068 Koblenz

Telefon: 0261 / 30 92 31

Telefax: 0261 / 30 92 32

E-Mail: [info@dgpr.de](mailto:info@dgpr.de)

Internet: [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)



# Herzgesunde Ernährung

Überreicht von:

# Herzgesunde Ernährung

## Abwechslungreich essen!

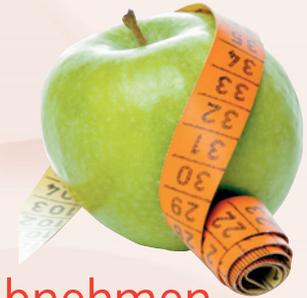


Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil eines herzgesunden Lebensstils. Bei einer einseitigen Ernährung fehlen oft lebenswichtige Nährstoffe.

Daher:

### **Abwechslung ist gefragt:**

- Reichlich frisches (oder tiefgefrorenes) Gemüse und Obst
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) bevorzugen
- „Mageres“ Fleisch, jedoch nicht täglich
- Fisch ein- bis mehrmals pro Woche
- Dämpfen und Garen ist besser als Braten
- Sich Zeit nehmen zum Essen – und genießen
- Zurückhaltung beim Alkohol
- Zuckerhaltige Getränke vermeiden – dafür reichlich Wasser, Tee und Saftchorle



## Tipps für's Abnehmen

Um herzgesund zu leben, sollte man anstreben, normalgewichtig zu sein. Deutliches Übergewicht beeinträchtigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Folgende Ernährungs-Tipps sollten Sie beachten, um Übergewicht zu reduzieren:

- Keine Null-Diät, keine einseitige Ernährung
- Keine Kurzzeit-Diäten
- Sie dürfen alles essen, aber insbesondere weniger Fett (60 bis 80 g pro Tag) und weniger Zuckerprodukte
- Vorsicht beim Essen und Trinken aus „Frust“
- Keine Mahlzeit ausfallen lassen, aber auch kein Essen zwischendurch

### **Bilanz am Tagesende:**

**Wer (bei gleichem Bewegungsumfang) weniger Kalorien zu sich nimmt, wiegt auch weniger.**

