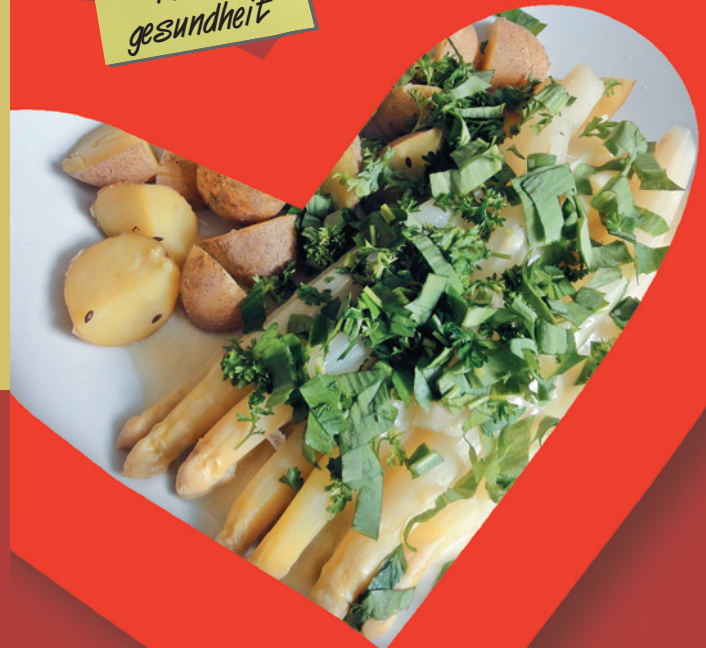


*Empfehlungen
für Ihre
Herz-
gesundheit*



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
Internet: 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.

