

Ernährungsberatung – Empfehlungen:



Fett reduzieren

Risiko: Übergewicht, Leberschäden (Fettleber)

Bevorzuge ungesättigte Fettsäuren von Pflanzen und Fisch

Zucker reduzieren

Risiko: Schlechte Zähne, Karies, Übergewicht

Bevorzuge frisches Obst und Joghurt

Reduziere Haushaltszucker, Honig, Sirup, Fruchtsäfte

Salz reduzieren

Risiko: Blutdruck steigt, Schlaganfall droht

Reduziere Fertigprodukte, würze stattdessen mit Kräutern, Pfeffer, Chili

Alkohol reduzieren

Risiko: Schäden an Muskeln, Nerven und Organen, Übergewicht, psychische Störungen, Krebs

