



**Gesund essen.
Dazu gehören täglich:**

3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Früchte

3 Portionen Milch und Milch-
produkte, z.B. 180 g Jogurt,
2 dl Milch und 40 g Käse

Vollkornprodukte und/oder
Hülsenfrüchte

1 bis 2 Liter Wasser

Was tun, wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist?

- Essen Sie gesund und ausgewogen nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht: Liegt es über dem Normalbereich, sollten Sie abnehmen.
- Achten Sie auf eine massvolle und qualitativ hochwertige Fettauswahl.
- Bewegung senkt den Cholesterinspiegel und kurbelt die Fettverbrennung an.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und geniessen Sie Alkohol in Massen.

Ihren Cholesterinspiegel können Sie mit regelmässiger Bewegung wie Nordic Walking, Wandern, Velofahren und Laufen senken. Reservieren Sie sich mindestens an einem Wochentag Zeit für ein Training. Suchen Sie sich einen Sportpartner, denn zu zweit geht es leichter.



Richtig frühstücken.



Mittags ein vollwertiges Menu.



Ein leichtes Abendessen.



Eine gesunde Zwischenmahlzeit.



Wertvolle Fette massvoll verwenden.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

Mehr Informationen
und praktische Tipps:

www.swissmilk.ch

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56



Fett: weniger ist besser

- Kochen Sie mit frischen Zutaten. Fertigprodukte enthalten oftmals viel Fett.
- Verwenden Sie für die Salatsauce Rapsöl und als Brotaufstrich ein wenig Butter.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten und verzichten Sie auf gebratene und frittierte Speisen.
- Süssigkeiten, Snacks, Backwaren, Würste und Saucen sind oft fettreich und gehören nur ausnahmsweise auf den Menüplan.