



**Gesund essen.
Dazu gehören täglich:**

3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Früchte

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

Vollkornprodukte und / oder
Hülsenfrüchte

1 bis 2 Liter Wasser

Was tun, wenn der Blutdruck 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.
- Reduzieren Sie Ihren Kochsalzkonsum.
- Bewegung senkt den Blutdruck und kurbelt die Fettverbrennung an.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und geniessen Sie Alkohol in Massen.

Ihren Blutdruck können Sie mit regelmässiger Bewegung wie Nordic Walking, Wandern, Velofahren und Schwimmen 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.



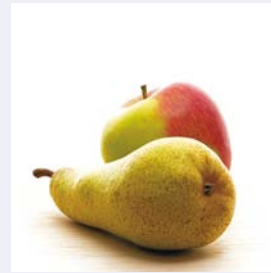
Ein gesunder
Bürolunch.



Mittags ein voll-
wertiges Menu.



Ein leichtes
Abendessen.



Gutes zwischen-
durch.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

**Mehr Informationen
und praktische Tipps:**

www.swissmilk.ch

[ernaehrungsberatung@
swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56



Kochsalz: weniger ist besser

- Würzen Sie bei Tisch nicht nach.
- Verwenden Sie zum Kochen Gewürze und Kräuter und salzen Sie nur dosiert.
- Zur Eigenkontrolle: Notieren Sie auf der Salzpackung das Datum und versuchen Sie, die Verbrauchszeit zu strecken.
- Auch Streuwürze, Würzmischungen, Saucen- und Suppenpulver enthalten Salz.
- Kochen Sie mit frischen Zutaten. Fertigprodukte enthalten oftmals viel Salz.