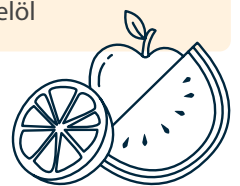


Lebensmittel fürs Herz

Empfehlung für eine herzgesunde Ernährung

Lebensmittel	Empfehlenswert	Eher meiden
Obst 3–5 Portionen pro Tag	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Nektarinen, Orangen, u. v. m. Nur in Maßen zuckerreiche Sorten: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki, Mango, Weintrauben, Süßkirsche	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse mind. 4 Portionen pro Tag	Fast alle Gemüsesorten, insb. Feldsalat, Grünkohl, Knoblauch, Meerrettich, Spinat, Rote Bete, Spargel, weiße Bohnen, Erbsen, Linsen, Pilze	Mais, Gemüsekonserven (salzreich)
Hülsenfrüchte Mehrere Male pro Woche, mind. 300 g	Alle Sorten, egal ob getrocknet, aus der Dose oder Tiefkühlware	Gezuckerte Hülsenfrüchte
Brot, Getreide & Beilagen 4 Portionen pro Tag	Vollkornbrot und -brötchen, Haferflocken, Dinkelflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weiß- und Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants, Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Nüsse & Samen 30–40 g pro Tag	Naturliebende Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Lein- und Chia-Samen, Nussmus Nur in Maßen: Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse, gebrannte Mandeln
Fette & Öle 2 EL pro Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl, Leinöl Sparsam: Butter	Schweine- und Gänsefett, Palmfett, Mayonnaise, Distelöl



Lebensmittel	Empfehlenswert	Eher meiden
<p>Fisch & Meeresfrüchte 2 Portionen pro Woche</p>	<p>Fisch (frisch oder TK); insbesondere Lachs, Makrele, Hering</p> <p>Weniger empfehlenswert (salzreich): Räucherware, Dosen-Produkte, Bismarckhering, Pökelhering, Matjes</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt</p>
<p>Eier mehrmals pro Woche</p> <p>Milch & Milchprodukte 250 g pro Tag</p> <p>Käse 2 Scheiben (50–60 g) pro Tag</p>	<p>Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Speisequark (bis 20 % Fett), Naturjoghurt (1,5 % Fett), Kefir</p> <p>Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Harzer Käse, körniger Frischkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella</p>	<p>Mayonnaise, Sahne, Schmand und Crème fraîche, gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark</p>
<p>Fleisch & Wurstwaren max. 1–2 kleine Portionen pro Woche</p>	<p>Mageres Fleisch, wie z. B. Putenbrust-Aufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch</p>	<p>Rotes Fleisch, Schweinefleisch, alle Wurstwaren und verarbeitetes Fleisch wie Fleischkäse/ Leberkäse</p>
<p>Snacks & Süßigkeiten gelegentlich, max. 1 kleine Handvoll pro Tag</p>	<p>Mind. 70%ige Zartbitterschokolade, Obst, Haferkekse, Popcorn, schokollierte Früchte</p>	<p>Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme, Chips, Salzgebäck</p>
<p>Getränke 1,5–2 Liter pro Tag</p>	<p>Wasser, ungesüßter Kräutertee</p> <p>2–3 Tassen am Tag: Kaffee, schwarzer bzw. grüner Tee</p>	<p>Milchmixgetränke (s. o.), Alkohol, Fruchtsäfte, Softdrinks</p>

