DIE PYRAMIDE DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

Zur Vorbeugung von Krebskrankheiten

1 REICH AN ANTIOXIDANTIEN/SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN (SCHUTZSTOFFEN)

- 5 Portionen am Tag, davon mindestens 2 roh
- Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter reichlich
- abwechslungsreich und saisonal

2 WERTVOLLE ENERGIEQUELLEN, VIELE VITAMINE UND FASERN

- 3–4 Portionen am Tag
- Vollkornprodukte einbeziehen
- Hülsenfrüchte einbeziehen (wertvolle pflanzliche Eiweissquelle)

3 HOCHWERTIGE NAHRUNGSFETTE

- Oliven- und/oder Rapsöl für die kalte Küche
- Warme Küche:
  - Olivenöl bei massvollem Erhitzen (bis 180 °C)
  - High-Oleic-Öl bei starkem Erhitzen (über 180 °C)
- Margarine auf Rapsölbasis oder wenig Butter als Aufstrich
- Einbezug von Nüssen, insbesondere Baumnüssen

4 FÜR STARKE KNOCHEN, VORBEUGUNG VON OSTEOPOROSE

- 3–4 Portionen am Tag (1 Port. entspricht z.B. 2 dl Milch oder 180 g Joghurt)
- wichtige Eiweissquellen

5 HOCHWERTIGE EIWEISSBEILAGEN

- 1–2 Fischgerichte pro Woche (reich an n-3-Fettsäuren)
- 2–3 fleischlose Tage pro Woche/wenig Wurstwaren
- Einbezug von Eiern sowie Fleischersatzprodukten (z.B. Tofu) als Eiweissbeilage empfohlen

6 MASSVOLLER GENUSS

- massvoll und bewusst geniessen

KSW
KANTONSSPITAL WINTERTHUR

11/2017

DIE 10 GOLDENEN REGELN

Für ein längeres und gesünderes Leben

1
NICHT RAUCHEN

2
BEWEGUNG

Mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, z.B.

- Gartenarbeit und Putzen
- Treppe statt Fahrstuhl benutzen
- mit dem Velo zur Arbeit
- Spaziergang, Vita-Parcours

3
EINE MEDITERRANE ERNÄHRUNG BEUGT KREBS- SOWIE HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN UND SCHLAGANFÄLLEN VOR

4
GEMÜSE UND FRÜCHTE – 5 AM TAG IN VERSCHIEDENEN FARBEN

5
SÜSSIGKEITEN UND GEZUCKERTE SNACKS IM MASS

6
ZURÜCKHALTEND SALZEN UND VERMEHRT KRÄUTER UND GEWÜRZE VERWENDEN. SALZIGE SNACKS UND FERTIGPRODUKTE MEIDEN.

7
ALKOHOL GENIESSEN UND NICHT GIESSEN

Zum Essen täglich maximal 1 bis 2 dl Wein für Frauen und 2 bis 3 dl Wein für Männer.

8
NIMM DIR ZEIT UND NICHT DAS LEBEN

Iss gemütlich und mit Freude, aber beende den Genuss, bevor Du übersättigt bist.

9
ACHTE AUF DEIN GEWICHT UND BEUGE ÜBERGEWICHT VOR

10
ES IST NIE ZU SPÄT, DEN EIGENEN LEBENSSTIL POSITIV ZU VERÄNDERN

Gönn Dir Ruhe und Entspannung und nimm Dir mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

KSW
KANTONSSPITAL WINTERTHUR

11/2017