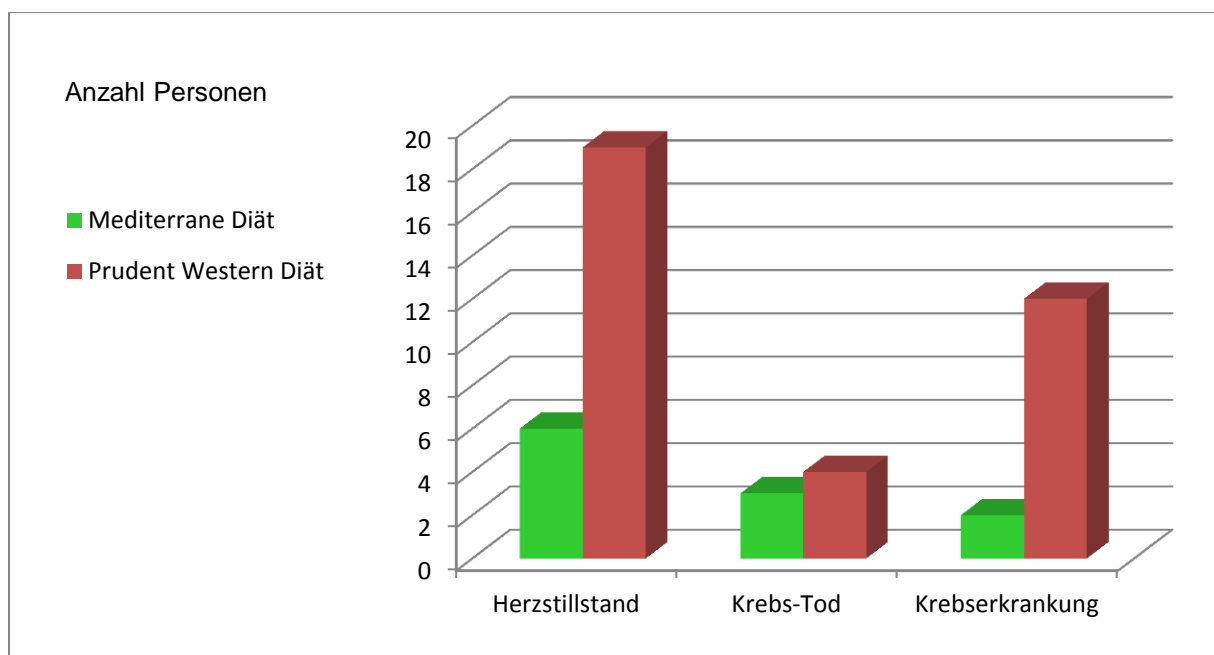


Gesundheitliche Vorsorge mit Ernährung

Mediterrane Diät

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Falls Alkohol, dann wenig Rotwein trinken



Grafik Dorin Ritzmann nach Daten von Michel De Lorgeril et al 1998:

De Lorgeril M et al: Mediterranean dietary pattern in a randomized trial: prolonged survival and possible reduced cancer rate. Arch Intern Med. 1998 Jun 8;158(11):1181-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9625397>

