

# Ich möchte meinen Cholesterinwert senken



## Ich kann

- Zwei Mal pro Woche Fisch essen.
- Olivenöl und Rapsöl verwenden.
- Den Konsum von Nahrungsmitteln einschränken, die versteckte Fette enthalten (fettes Fleisch, Wurstwaren, Käse, Fertiggerichte, Würstchen, Frittiertes).
- Pro Mahlzeit mindestens eine Frucht oder eine Portion Gemüse essen.
- Kochmethoden verwenden, bei denen wenig Fett benötigt wird, wie Garen bei Niedrigtemperatur oder im Dampfkochtopf.
- Mich regelmässig körperlich betätigen (Laufen, Gartenarbeit, Radfahren).

