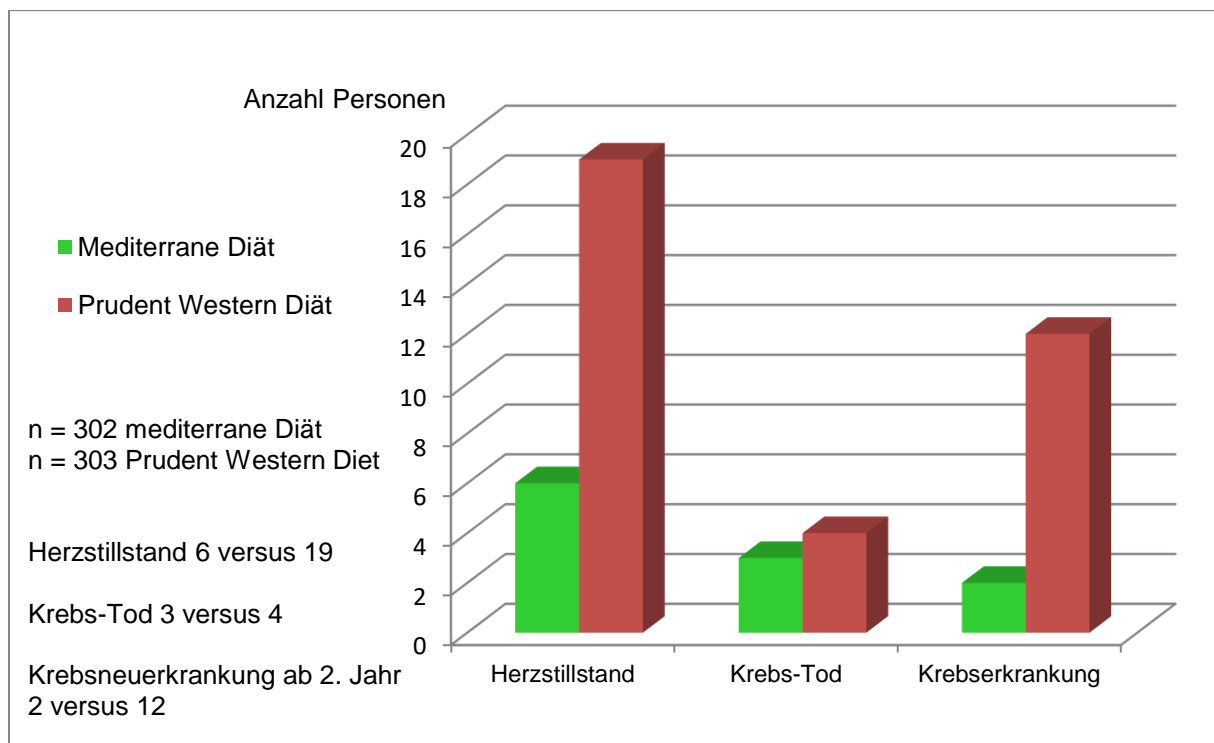


# Gesundheitliche Vorsorge mit Ernährung

## Mediterrane Kost

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte 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. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein

De Lorgeril M et al: Mediterranean dietary pattern in a randomized trial: prolonged survival and possible reduced cancer rate. Arch Intern Med. 1998. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9625397>



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