

Tipps zur mediterranen Ernährung nach Dr. Peter Ballmer

- Lebensstil ändern – Lifestyle Ernährung
- Sonnenblumenöl out- Raps- und Olivenöl in
- Olivenöl enthält reichlich Antioxidanzien, Vitamin E
- Mediterranes Essen ist nicht Essen im Piemont oder in der Pizzeria
- Pflanzenbetonte Ernährung – viele Schutzstoffe
- Weniger Tierfett, mehr sichtbares Olivenöl extra vergine
- Kost enthält aus Gemüse und Obst viele Antioxidanzien –verhindern die Oxidation von LDL- Cholesterin / nicht oxidiertes LDL macht keine Arteriosklerose!
- Oxidiertes LDL macht Arteriosklerose
- Nüsse, vor allem Baumnüsse- siehe Links Baumnuss Buch
- Portulak- diese Wildpflanze enthält reichlich pflanzliche Alpha Linolensäure (Omega-3- Fette)
- Mediterrane Kost enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe (Schutz vor Oxidation)
- Oxidation bringt uns um- Oxidation lässt uns altern, das Ziel der Ernährung ist es also die Oxidation zu verhindern!
- Alkohol in moderaten Mengen/ schützt HDL - Cholesterin
- Synthetische Antioxidanzien bringen nichts.....Tipp von Erica Bänziger Olivenblattextrakte, weitere Infos sende ich ihnen auf Anfrage gerne zu ([e-mail an erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch))
- Dunkle Schokolade essen 70- 85% Kakao- enthält viele Antioxidanzien, Phenole
- Grüntee, Weisstee- Pai mu tan trinken, enthält reichlich Antioxidanzien
- Rotwein hat die beste Wirkung bei der Prävention – Polyphenole- Resveratrol
- Menge ist entscheidend für die Wirkung (massvoll- safe drinking)