

# Praxis Dr. med. Siegbert Kling

## Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren

Krugzeller Str. 1 , 87463 Dietmannsried, Tel. (0 83 74) 13 14, Fax (0 83 74) 9 36 35

[www.dr-med-kling.de](http://www.dr-med-kling.de)

### Empfehlung zur Cholesterinsenkung Checkliste

- Gewichtsnormalisierung (Körpergröße in cm - 100 = Normalgewicht  
z. B. 172 cm - 100 = 72 kg)
  
- Regelmäßiger Fischkonsum                    1-2x/Woche
  
- Gemüseanteil im Essen erhöhen            (70-80%)  
hier zählen auch Kartoffeln  
Salate, rohes Obst (am besten verträglich  
in der ersten Tageshälfte inclusive Mittagessen)
  
- fettarm kochen (wenig panieren/frittieren)  
gut ist der Römertopf
  
- Olivenöl, Rapsöl sind hilfreich (reich an Omega 3 Fettsäuren)
  
- Milchprodukte: Statt Rahmquark, Voll-  
milchjoghurt, fetten Käsesorten:  
magere Sorten (Käse max. 30 %) wählen
  
- Wenig Wurst und Schweinefleisch,  
keine Hähnchenhaut, magere Fleisch-  
sorten wählen (tierische Fette meiden)
  
- Pro Woche in den Speisen nicht mehr als den Gehalt von zwei bis drei  
Eiern