

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

Empfehlung zur Senkung des Triglyceridspiegels

- Gewichtsnormalisierung
Ihr Normalgewicht ist: kg

- Alkohol reduzieren oder meiden.
Er erhöht die Triglyceride

- Weißmehlprodukte und Zucker sind
für Sie ungeeignet;
ausschalten oder ersetzen oder
stark reduzieren.

- Ananas, Bananen, Trauben,
reife Birnen u. a. süßes Obst
nur in kleinen Mengen essen.
Rohes, auch Fruchtsäfte sind
inclusive Mittagessen vormittags eher
verdaulich.
Fruchtsäfte nur kleine Mengen
z. B. zur Geschmacksverbesserung

- Essmenge: Genießen statt schnell
und viel „futtern“; besonders abends