

Ernährungsratschläge der American Heart Association

Der Fettanteil in der Nahrung sollte nicht mehr als 30 Prozent der Gesamtkalorienzahl betragen.

Gesättigte Fettsäuren (rotes Fleisch) sollten weniger als zehn Prozent der Gesamtkalorienzahl betragen.

Ungesättigte Fettsäuren (z. B. Olivenöl) sollten zehn Prozent der täglichen Kalorien nicht übersteigen.

Mehr als 300 mg Cholesterin sollten pro Tag nicht über die Nahrung zugeführt werden. Ein Ei pro Tag ist genug.

Die Gesamtkalorienmenge sollte zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen. Hochkomplexe Kohlenhydraten – zum Beispiel aus Vollkornnudeln – sollte der Vorzug gegeben werden.

Der Restanteil der Nahrung sollte aus Proteinen bestehen.

Der Natriumanteil an der Nahrung sollte täglich nicht mehr als drei Gramm betragen.

Alkohol sollte die Menge von einem Viertelliter Wein beziehungsweise ein bis zwei Flaschen Bier pro Tag nicht übersteigen.

Die Gesamtkalorienmenge sollte darauf ausgerichtet sein, das Körpergewicht in Richtung der empfohlenen Werte zu bringen.

Obst als regelmässiger Nahrungsbestandteil ist ausdrücklich empfohlen.