

Wie Sie Ihre Triglyceridwerte durch gesunde Ernährung und körperliche Aktivität reduzieren können

➤ Begrenzen Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel

Durch Nahrungsmittel aufgenommener Zucker kann im Körper zu Triglyceriden umgewandelt werden. Normales Soda, mit Zucker gesüßte Getränke (Getränke mit Fruchtgeschmack, Limonaden, Kaffeegetränke, Sportgetränke, einige aromatisierte Wasser) und Fruchtsäfte (auch ungesüßt) enthalten viel Zucker.

Alle Obstsorten (Beeren, Melonen, Äpfel, Orangen usw.) enthalten viel Fruchtzucker aber auch viele Ballaststoffe. Früchte können daher eine gesunde Mahlzeit /Snack sein

➤ Vermeiden Sie Alkohol

Durch Alkohol wird im Körper mehr Triglycerid produziert. Außerdem enthält Alkohol viele Kalorien, wodurch das Abnehmen erschwert wird.

Wieviel Zucker essen und trinken Sie?

Frappuccino, ~ 384ml	12 Teelöffel 
Cola, ~ 355ml	10-11 Teelöffel 
Orangensaft, ~ 355ml	9-10 Teelöffel 
Frucht-Smoothie, ~ 355ml	9-10 Teelöffel 
Cranberrysaft oder -limonade, ~ 355ml	8 Teelöffel 
Sportgetränke mit Fruchtgeschmack, ~ 355ml	6 Teelöffel 
Eis, ~ ½ Becher	7 Teelöffel 
Pudding, ~ ½ Becher	5 Teelöffel 

Empfehlenswert ist eine maximale Zuckereinnahme von 100 Kalorien/Tag (6 ½ Teelöffel) für Frauen und von maximal 150 Kalorien/Tag (10 Teelöffel) für Männer.