



# CHOLESTERIN & BLUTHOCHDRUCK

Wissen und Praxishilfen zur gesunden Ernährung.



**BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN**

ADMEDIA Ernährungsberatung

## Ernährungspyramide nach DGE

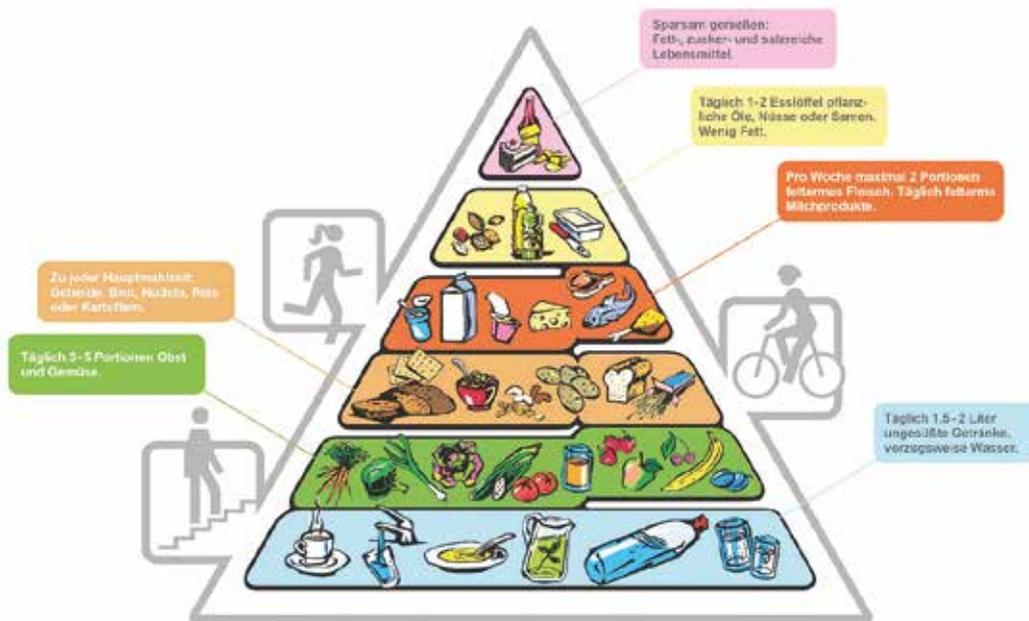
### Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

**„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“**

## Cholesterin

### 1. Was ist Cholesterin?

- ist im eigentlichen Sinne kein Fett, sondern ein Fettbegleitstoff
- wird einerseits vom Körper selbst gebildet, andererseits durch die Nahrung aufgenommen
- Nahrungscholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor.

### 2. Blutfette und Cholesterin

- sind lebensnotwendig.
- übernehmen im Körper wichtige Aufgaben:
  - Bildung von Gallensäure (Fettverdauung)
  - Baustein der Zellmembran
  - beteiligt am Aufbau von Nerven und an der Bildung einiger Hormone
  - Bestandteil des Talgdrüsensekrets
  - Energiegewinnung und -speicherung

### 3. Die Blutgefäße werden enger...

- anfangs keine spürbaren Beschwerden
- im Laufe der Zeit jedoch Schäden an den Gefäßwänden
- Durch Ablagerungen von Cholesterin und anderen Substanzen an den Gefäßwänden wird der Innendurchmesser langsam geringer und die Gefäße werden starrer und poröser.
- Blut kann durch die Verengung nicht mehr ungehindert hindurchfließen.
- Folge: Durchblutungsstörungen im ganzen Körper

### 4. Blutfettwerte für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

	mmol/l	mg/dl
<b>LDL</b> "LIEDERLICH"	kleiner als 2,6	kleiner als 100
<b>HDL</b> „HEILEND“	größer als 1	größer als 40
<b>CHOL</b> Gesamtcholesterin	kleiner als 5,16	kleiner als 200
<b>TG</b> Triglyceride	kleiner als 1,7	kleiner als 15



## 5. Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Cholesterinwerten

- Fette sind lebensnotwendig.
  - Depotfett (Energiereserve), Organfett (Schutz und Stabilisation), Träger der fettlöslichen Vitamine (Vitamine A, D, E, K)
- Max. 30 % der Gesamtenergie sollten mit Fett abgedeckt werden, das entspricht ca. 70 g/Tag.
- bewusste Fettauswahl
- Fette bevorzugen, die reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten
  - Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl
  - ungehärtete Pflanzenmargarine (Becel, Deli Reform, Rama)
  - in der warmen Küche ausschließlich raffinierte Öle verwenden, kaltgepresste (nativ) Öle ausschließlich in der kalten Küche
  - Butter mit einem Anteil an Rapsöl (Kerrygold extra, Kærgården) auswählen.

### Faustregel

Mehr pflanzliche und weniger tierische Fette auswählen.

- Öfter mal Fisch
  - regelmäßig Fisch essen, denn er ist reich an Jod und tierischem Eiweiß, meist bei einem geringen Fettgehalt
  - optimal sind 2 Fischmahlzeiten pro Woche
  - Fette Seefische, wie Makrele, Lachs und Hering enthalten reichlich Omega-3-Fettsäure (mindestens 200 mg aus Fischöl pro Tag).
  - Diese wirkt sich sehr positiv auf die Blutfette aus und verbessert die Fließfähigkeit des Blutes.
  - Pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure sind Nüsse, Kerne und Öle.

### Gehalt an Omega-3-Fettsäure (angegeben in g pro 100 g Lebensmittel):

Lebensmittel	Omega-3-Fettsäure in g
Rapsöl	9,15
Leinöl	54,20
Walnussöl	12,90
Weizenkeimöl	7,80
Walnüsse	34,20
Sonnenblumenkerne	27,90
Kürbiskerne	23,40
Erdnüsse	13,90
Hering	4,03
Makrele	2,29
Sardine	1,52
Sprotte	3,79
Lachs	3,57

- Zuckerverzehr reduzieren
  - übermäßigen Genuss von Zucker und zuckerreichen Speisen und Getränken vermeiden
  - Überangebot wird im Körper in Fett gewandelt, Triglycerid-Spiegel steigt im Blut an.
- Alkoholkonsum einschränken
  - trägt zur Erhöhung der Blutfettwerte bei, da Alkohol die Neubildung von Triglyceriden fördert
- Cholesterinzufuhr
  - Neben der Reduzierung der Fettzufuhr und der Beachtung der Fettart spielt die Höhe der Cholesterinzufuhr eine bedeutende Rolle.
  - Maximal 200 mg Cholesterin sollten am Tag aufgenommen werden.
  - 300 mg Cholesterin sind jeweils enthalten in:
    - 1 Eigelb, 120 g Butter, 300 g Käse, 120 g Leber, 200 g Krabben

### Cholesteringehalt verschiedener Nahrungsmittel:

Menge	Nahrungsmittel	Cholesterin in mg
1 Stück	Eigelb	314
150 g	gekochte Eierteigwaren	50
1	Omlette aus 2 Eiern	630
1 Portion (200 g)	Crêpes	365
100 g	Geflügelleber	555
125 g	Schweinenieren	475
125 g	Kalbshirn	2500
100 g	Krabben	138
150 g	Tintenfisch	255
115 g	Bockwurst (Schwein)	115
150 g	Bratwurst (Schwein)	150
1 Portion (800 g)	Eisbein	280
150 g	Frikadelle	160
30 g	Leberwurst	60
30 g	Zungenwurst	75
1 Stück (140 g)	Schwarzwälder Kirschtorte	125



- reichlich Ballaststoffe
  - mindestens 40 g Ballaststoffe am Tag
  - reichlich Obst und Gemüse essen („Nimm 5 am Tag“)
  - reichlich Kartoffeln und Hülsenfrüchte verzehren
  - Vollkornprodukte bevorzugen
  - Haferkleie beinhaltet einen sehr hohen Ballaststoffanteil und cholesterinsenkenden Wirkung.
  - Beta-Glucan ist ein hafertypischer wasserlöslicher Ballaststoff, senkt den Cholesterinspiegel.
  - Positive Wirkung setzt die Aufnahme von 3 g Beta-Glucan am Tag voraus.
  - Diese Menge an Beta-Glucan wird mit 40 g Haferkleie pro Tag abgedeckt.
- Folsäure
  - Vitamin aus dem B-Komplex
  - wichtig für Zellteilung und Zellneubildung
  - kommt vor allem in grünen Gemüsen vor und ist sehr hitzeempfindlich
  - auf Jodsalz mit Fluorid und Folsäure zurückgreifen (Folsäure ist im Salz hitzestabil)

## 6. Wirkung der Fette und Öle auf den Cholesterinspiegel

Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren		
↓ <b>LDL</b>	Olivenöl, Rapsöl	<b>HDL</b> →
Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren		
↓ <b>LDL</b>	Distelöl, Sonnenblumenöl, Keimöl, Sojaöl	<b>HDL</b> ↓
Öle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren		
↑ <b>LDL</b>	Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmkernfett, fette Fleisch- und Wurstwaren, fetter Käse	<b>HDL</b> ↓

## 7. Besonderheiten zur Anwendung von Ölen

- Öle zur Anwendung in der warmen und kalten Küche:
  - raffiniertes Olivenöl, raffiniertes Rapsöl
- Öle zur Anwendung ausschließlich in der kalten Küche:
  - kaltgepresstes Leinöl, kaltgepresstes Olivenöl, kaltgepresstes Rapsöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl
- Was bedeutet „kaltgepresst“ oder „nativ“?
  - Schonende Gewinnung von Pflanzenölen bei nicht so hohen Temperaturen. Kaltgepresste Öle sind aromatischer und deshalb ideal für die kalte Küche.



## 8. Gefäßfreundliche Fette – so viel wie nötig

Fettsäuren	Eigenschaften	Vorkommen	Tagesempfehlungen
einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs)	Bestandteil pflanzlicher Fette günstige Wirkung auf Cholesterinspiegel	Rapsöl Olivenöl Avocado Mandeln Walnüsse	20 bis 25 g pro Tag bzw. mind. 10 % der Gesamtenergie pro Tag
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)	sind lebensnotwendig, da unser Körper diese nicht selbst bilden kann Bestandteil pflanzlicher Fette	Sonnenblumenöl Sojaöl Maiskeimöl	20 bis 25 g pro Tag bzw. 7 bis 10 % der Gesamtenergie pro Tag
Omega-3-Fettsäure	wirken sich sehr günstig auf den Cholesterinspiegel und die Blutgefäße aus alpha-Linolensäure	Rapsöl Leinöl Walnussöl Sojaöl Seefisch, wie Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Thunfisch	0,3 g pro Tag bzw. 0,5 % der Gesamtenergie pro Tag Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten mindestens 1 g pro Tag aufnehmen
Omega-6-Fettsäure	in pflanzlichen Fetten enthalten Linolsäure Arachodinsäure	Sonnenblumenöl Maiskeimöl Weizenkeimöl Distelöl aus diesen Ölen hergestellte Margarine Schweinefleisch	das Verhältnis von Omega-3-Fettsäure zu Omega-6-Fettsäure sollte maximal 1 : 6 sein

## 9. Gefäßschädigende Fette – so wenig wie möglich

Fettsäuren	Eigenschaften	Vorkommen	Tagesempfehlungen
gesättigte Fettsäuren	Bestandteil tierischer Lebensmittel erhöhen LDL- Cholesterin	Schmalz Sahne Eier Fleisch Kokosfett Palmkernöl	15 bis 20 g pro Tag bzw. maximal 7 bis 10 % der Gesamtenergie pro Tag
Trans-Fettsäuren	entstehen bei der chemischen Fetthärtung erhöhen LDL- Cholesterin	Gänseschmalz Schweineschmalz Margarine Schokolade Pommes frites Chips	weniger als 1 % der Gesamtenergie pro Tag

# Bluthochdruck

Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie beispielsweise Schlaganfall und Herzinfarkt. Etwa 35 Millionen Bundesbürger haben Bluthochdruck, vom dem nur jeder zweite etwas weiß. Eine „blutdrucksenkende“ Therapie sollte immer eine Änderung der Ernährung und des gesamten Lebensstils beinhalten beziehungsweise damit beginnen.

## 1. Was ist „Blutdruck“?

- Herz arbeitet als Pumpe: Indem sich der Herzmuskel zusammenzieht, pumpt es das Blut durch die Gefäße des Körpers. Diese setzen dem hineindrängenden Blut einen bestimmten Widerstand entgegen. Die Pumparbeit des Herzens und der Gefäßwiderstand bilden den Blutdruck.
- Bei einem dauerhaft erhöhten Blutdruck muss das Herz ständig mehr Arbeit leisten und das führt zu bleibenden Schäden der Blutgefäße.

## 2. Definition Bluthochdruck

- Bei jedem Menschen ändert sich im Laufe des Tages der Blutdruck. Er sinkt bei körperlicher Ruhe und steigt bei Anstrengung, Aufregung und nach den Mahlzeiten. Bei krankhaftem Bluthochdruck muss das Herz immer mit einer erhöhten Anstrengung schlagen. Werden bei einem Erwachsenen wiederholt in Ruhe Blutdruckwerte über 140/90 mmHg gemessen, spricht man von einem Bluthochdruck (auch arterielle Hypertonie genannt).

## 3. Allgemeine Hinweise zur Senkung des Blutdruckes

- Änderung der Lebensgewohnheiten sind die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.
  - Abbau von Übergewicht führt zu einer Blutdrucksenkung von ca. 2 mmHg pro kg Gewichtsverlust.
  - gesunde Ernährung
  - wenig Salz verwenden
  - reichlich Kalium verzehren
  - Kaffee und Alkohol in Maßen



## 4. Hinweise zur Ernährung bei Bluthochdruck

### 4.1. Natrium, Chlorid und Kalium

- regeln den Wasserhaushalt im Körper, in dem diese die Gewebespannung aufrechterhalten.
- Natrium und Chlorid binden das Wasser im Gewebe, während Kalium das Ausschwemmen aus den Zellen fördert.
- Natrium und Kalium übernehmen wichtige Funktionen bei der Reizweiterleitung.
- Natrium aktiviert einige Enzyme.
- Chlorid ist Bestandteil der Magensäure.

### 4.2. Mit Kochsalz sparsam umgehen

- Natrium (Na) wird in Verbindung mit Chlorid (Cl) als Kochsalz (NaCl) bezeichnet und in dieser Form am häufigsten verzehrt.
- Bei der heutigen Ernährungsweise ist die Salzaufnahme oft zu hoch.
- Durchschnittlich werden etwa 9 g pro Tag aufgenommen, insbesondere über verarbeitete Lebensmittel, wie Käse, Wurst, Brot oder Salzgebäck.
- 6 g Kochsalz reichen allerdings aus, um den Bedarf an Natrium und Chlorid abzudecken.
- Eine hohe Kochsalz-Zufuhr geht neben einer vermehrten Ausscheidung von Natrium auch mit gesteigerten Calciumverlusten einher. Dadurch können Knochenabbauprozesse verstärkt werden und die Entstehung der Osteoporose wird gefördert.

### 4.3. Empfehlungen zur Zufuhr

- Richtwert pro Tag an Kochsalz:
  - maximal 6 g Kochsalz für Jugendliche und Erwachsene
- Schätzwerte für eine minimale Zufuhr pro Tag:
  - 550 mg Kalium, 830 mg Chlorid und 2000 mg Kalium für Jugendliche und Erwachsene

### 4.4. Tipps für den Umgang mit Salz

- Salz stets sparsam verwenden
- Jodsalz mit Fluorid und Folsäure verwenden
- Speisen mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- kochsalzreiche Lebensmittel meiden:
  - gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren
  - Dauerwurstwaren
  - Dauerfischwaren
  - Fertigprodukte und Konserven
  - Salzgebäck (Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck)
- Kochsalzzufuhr reduzieren
  - die Verwendung von Kochsalz, Meersalz, Himalaya-Salz (besteht zu 97% aus herkömmlichem Speisesalz), Gewürzsalzen und Gewürzmischungen einschränken
  - Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) vermeiden
  - nicht zusätzlich salzen
  - reichlich frische Kräuter und Gewürze verwenden
  - Obsttage oder Obst-Reis-Tage können einen Ausgleich schaffen
- kochsalzarme Lebensmittel bevorzugen:
  - Sauermilchprodukte wie Speisequark, Kefir oder Joghurt
  - Fleisch und Fisch

### Lebensmittel mit einem hohen Kochsalzgehalt:

Lebensmittel	Kochsalzgehalt in Gramm	
	pro Portion	bezogen auf 100 g
1 Salzhering	15	15
1 Scheibe roher Schinken	1,9	6,3
1 Dose Champignon (Konserven)	1,8	1,2
1/2 Dose Hering in Tomatencreme	1,4	1,4
1 Rollmops	1,1	2,2
1 Scheibe Harzer Käse	1,0	3,8
1 Ecke Schmelzkäse	0,9	3,0
1 Scheibe Gouda	0,8	2,8
1 Brötchen	0,8	1,9
1 Esslöffel Tomatenketchup	0,6	3,0
3 Oliven, gefüllt mit Paprika	0,6	5,5
1 Scheibe Salami	0,6	3,1
6 Stück Salzstangen	0,4	4,5
1 Scheibe Pumpernickel	0,3	1,1



- Natriumgehalt von Mineralwasser beachten
  - Mineralwässer unterscheiden sich oft erheblich im Natriumgehalt.
  - Wasser mit einem Natriumgehalt von über 20 mg pro Liter sollte man meiden.
  - Auf die Bezeichnung „natriumarm“ achten.
  - Kochsalzgehalt von Wasser berechnet sich wie folgt:  
Natriumgehalt x 2,5  
Beispiel: 1 Liter Mineralwasser enthält 8 mg Natrium x 2,5 = 20 mg Kochsalz pro Liter
- kochsalzreduzierte Lebensmittel
  - Zur Erleichterung und Ergänzung sind verschiedene kochsalzreduzierte Produkte im Angebot:
  - „**streng natriumarme**“ Lebensmittel: weniger als 40 mg Natrium = 0,1 g Kochsalz in 100 g
  - „**natriumarme**“ Lebensmittel: weniger als 120 mg Natrium = 0,3 g Kochsalz in 100 g
  - „**natriumarme**“ Getränke/Mineralwasser:  
weniger als 20 mg Natrium = 0,05 g Kochsalz pro Liter
  - „streng natriumarme“ und „natriumarme“ Lebensmittel sind nur bei schweren Herzerkrankungen und schweren Nierenerkrankungen nach ärztlicher Verordnung notwendig
  - Kochsalz-Ersatzmittel („Diätsalz“) haben häufig einen unangenehmen Bei- oder Nachgeschmack (oft bitter, metallisch, sauer oder seifig).
  - Durch die Verwendung von frischen Lebensmitteln und den Einsatz von Kräutern und Gewürzen kann auf Kochsalz-Ersatzmittel verzichtet werden.



#### 4.5. Kaliumreiche Ernährung

- kaliumreiche Lebensmittel bevorzugen:
  - Gemüse und Obst (frisch oder tiefgefroren)
  - Kartoffeln, Reis, Nudeln
  - Küchenkräuter (frisch, tiefgefroren, getrocknet)
  - Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Keime
  - Trockenobst
  - Vollkornprodukte, Kleie
  - Kakao
  - Tomatenmark
- Kalium geht bei der Zubereitung schnell verloren
  - Gemüse und Obst nur geringfügig zerkleinern, denn durch das Zerkleinern und die Zugabe von Flüssigkeit wird das Kalium ausgeschwemmt
  - wenig Flüssigkeit bei der Zubereitung verwenden
  - Gemüse und Kartoffeln stets in die kochende Flüssigkeit geben
  - Kochwasser auffangen und für Saucen, Suppen oder andere Gerichte weiter verwenden

#### 4.6. Schmackhafte Zubereitung

- Zubereitungsarten wählen, bei denen Röststoffe erzeugt werden
  - beschichtete Pfannen
  - Römertopf
  - Backofen
  - Grill

#### 4.7. Auswahl der Fette

- Ersatz von gesättigten Fetten durch Fette mit viel einfach ungesättigten Fettsäuren
- pflanzliche Öle, wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl bevorzugen

#### 4.8. Ballaststoffreiche Ernährung

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis.
- Gemüse, Rohkost
- Obst

## Fett-Test

Lebensmittel	Fettgehalt in Gramm		
	a	b	c
1 Glas Milch, 3,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 9
1 Glas Milch, 1,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
1 Becher Joghurt, 3,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
100 g Sahnequark	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10
100 g Magerquark	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
1 Scheibe Butterkäse, 60 % F.i.Tr.	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10
1 Scheibe Butterkäse, 30 % F.i.Tr.	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
1 Scheibe Mortadella	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 11
1 Scheibe gekochter Schinken	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5
1 kleines Stück Butter (20 g)	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 8
1 kleines Stück Halbfettbutter (20 g)	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 6
200 g Pommes frites	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/> 29
200 g Pellkartoffeln	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8
150 g Bratwurst, grob	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 42
150 g gegrilltes Kotelett, Natur	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 20
1 Croissant	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 24
1 Vollkornbrötchen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5
1 Pizza Salami	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 40
1 Pizza Margherita	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 13
50 g Kartoffelchips	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 20
50 g Salzstangen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5

Ihre Notizen

## Zucker-Test

Lebensmittel	Zuckergehalt in Gramm		
	a	b	c
150 g Fruchtojoghurt	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20
150 g Fruchtquark	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 18
200 ml Multivitamin-Buttermilch	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 25
125 g Pudding	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 22
50 g Gummibärchen	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 28	<input type="checkbox"/> 38
1 Praline	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 9
1 Riegel Vollmilch-Schokolade	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 9
1 Keks mit Schokolade	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 11
1 Esslöffel Ketchup	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
1 Esslöffel Salatsauce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6
50 g Müsli	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10
30 g Cornflakes	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5
125 ml Cappuccino	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 6
125 ml Zitronenteegetränk	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 15
200 ml Limonade	<input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 30
250 ml Energy-Drink	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 27
200 ml Eistee	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 16
200 ml Wellness-Getränk	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 10

Ihre Notizen

## GESÜNDER KOCHEN UND BACKEN

Unsere Koch- und Backbücher helfen!





**ADMEDIA  
Rehazentrum Chemnitz**

Planitzwiese 17  
09130 Chemnitz  
0371 4003-300

**ADMEDIA  
Rehazentrum Freiberg**

Dörnerzaunstraße 5  
09599 Freiberg  
03731 2032-200

**ADMEDIA  
Rehazentrum Plauen**

Stadtparkring 4 - 6  
08523 Plauen  
03741 2895-100