



MoKaRi – herzgesunde Ernährung

Dr. Christine Dawczynski / Prof. Dr. Stefan Lorkowski

MoKaRi – Gesunde Alternativen

Getränke

- ✓ Wasser
- ✓ Ungezuckerte Kräuter- und Früchtetee
- ✓ Mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, am besten im Verhältnis 1: mind. 3 gemischt (1 Teil Saft und mind. 3 Teile Wasser)
- ✓ Smoothies ohne Zuckerzusatz (gelegentlich)

- ✓ Hafer- /Gerstenflocken
- ✓ Nüsse & Samen (25 - 30 g/d)
- ✓ Ungesüßtes Müsli
- ✓ Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln (oder zu 100 % aus Hartweizengrieß), Wildreis)
- ✓ Kartoffeln (mit Schale), Topinambur, Süßkartoffel
- ✓ Backen mit Weizenmehl Typ 1050

Gemüse (ballaststoffreich) – mind. 3 Portionen am Tag

- ✓ Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl)
- ✓ Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- ✓ Pfifferlinge, Schwarzwurzel, Spargel
- ✓ Rohkostsalate mit Karotten, Paprika, Salate der Saison
- ✓ Gemüse roh oder in gegrillter oder gedünsteter Form

Obst – 2 Portionen am Tag

- ✓ Frisches Obst (der Saison)
- ✓ Ballaststoffreiches Obst - Apfel, Beerenobst (z. B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere)
- ✓ Birne, Kaki, Pflaume (mit Schale)

Milchprodukte und Eier

- ✓ Milchprodukte mit moderatem Fettgehalt (Milch (1,5 - 3,8 % Fett), Buttermilch, Magerquark, Buttermilchquark, Joghurt (bis 3,8 % Fett, Omeghurt), Frischkäse (Balance, fettarm, leicht)
- ✓ Sojasahne zum kochen
- ✓ Käse (Fettgehalt bis max. 30 % i. Tr.)
- ✓ Eier (max. 2 - 3 /Woche)

MoKaRi – Verzehr in Maßen

Getränke

- Gesüßte Säfte
- Cola-Getränke
- Limonade
- Fassbrause
- Alkohol

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Pommes frites, Kroketten, Eiernudeln
- Gesüßtes Müsli, gesüßte Cornflakes
- Kartoffelchips, Erdnussflips etc.
- Gebäck insbesondere Produkte aus Blätterteig und Donuts
- Weißmehlprodukte (Brötchen, Toastbrot)
- Backen mit Weizenmehl Typ 405

Gemüse

- Salate mit Mayonnaise, Dressings/Soßen mit versteckten Fetten
- Gemüse mit Sahne-/Rahmsoße
- Salate mit eingelegtem, vorgekochtem Gemüse

Obst

- Gesüßtes Konservenobst /Obstkompott
- Melone, Weintraube, Ananas (zuckerreich)
- Gesüßter Fruchtsaft

Milchprodukte und Eier

- Fettreiche Milchprodukte (Sahne, Schmand, Crème double, Crème fraîche, Doppelrahmstufe)
- Käsesorten mit mehr als 50 % Fett i. Tr.
- Versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Eierkuchen, Gebäck, Fertigprodukte)



MoKaRi – herzgesunde Ernährung

Dr. Christine Dawczynski / Prof. Dr. Stefan Lorkowski

MoKaRi – Gesunde Alternativen

Fisch, marine Produkte (2-3 Portionen / Woche)

- ✓ Hering, Makrele, Sardine
- ✓ Wildlachs, Bückling
- ✓ Dornhai/Seeaal/Schillerlocke
- ✓ Matjes, Rollmöpse, Sardellen, Sprotten
- ✓ Forellen
- ✓ Sushi, Algensalat

Fleisch

- ✓ Fettarme Fleischsorten, wie Wild, Geflügel, Rind, Kalb, Lamm
- ✓ Magere Wurstwaren (gekochter Schinken, kalter Braten)
- ✓ Vegetarische Wurсталternativen auf Lupinen-, Weizen- oder Milchproteinbasis

Brotaufstriche

- ✓ Frischkäse (max. 20 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse
- ✓ Quark (max. 10 % Fett i. Tr.)
- ✓ Halbfettmargarine (max. 40 % Fett)
- ✓ Margarine mit Pflanzensterinen
- ✓ Avocado-Aufstrich und weitere pflanzliche Aufstriche (Paprika-Cashew, Toskana, Kichererbse-Ingwer, Mango-Papaya-Curry etc.)

Fette und Öle

- ✓ Rapsöl
- ✓ Olivenöl
- ✓ Leinöl
- ✓ Nüsse, Samen

Süßigkeiten, Snacks

- ✓ Obstsalat, Rote Grütze (zubereitet mit ballaststoffreichen Beerenfrüchten)
- ✓ Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse
- ✓ Fruchteis, Eis aus Magermilch
- ✓ (Lakritz, Fruchtgummis – ABER: Achtung – Zuckergehalt!)

MoKaRi – Verzehr in Maßen

Fisch

- Aal (fettreich)
- Pangasius (keine omega-3 PUFA-Quelle)
- Fischsalat mit Mayonnaise/Sahne/Rahmsoße
- Panierter Fisch

Fleisch

- Haut und Innereien wie Leber, Bries, Nieren
- Fettreiche Wurstwaren (Leber-, Tee-, Blutwurst, Leberkäse, Salami)
- Fetttes Fleisch (z. B. Ente, Schwein)

Brotaufstriche

- Butter
- Margarine (vollfett)
- Mayonnaise
- Vollfettprodukte
- Doppelrahmstufe

Fette und Öle

- Kokosfett, Palmöl, Kakaobutter (sowie daraus hergestellte Produkte)
- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Kürbiskernöl (= omega-6-PUFA-reiche Pflanzenöle)
- Tierische Produkte (Butter, Schmalz, Speck)
- Fettreiche Soßen/Dressings (Remoulade, Mayonnaise)
- Versteckte Fette in Fertiggerichten (Pizza, Gratins, Kuchen/Torten, Waffeln, frittierte Produkte)

Süßigkeiten, Snacks

- Zucker, Sirup, Bonbons, Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Götterspeise, Pudding, Milchreis,
- Eiscreme (Sahneeis)