

# Cholesterinbewusst leben

Ernährungs- und Bewegungsratgeber





### **Liebe Patientin, lieber Patient,**

zur Behandlung Ihrer erhöhten Cholesterinwerte hat Ihr Arzt Ihnen ein Medikament verschrieben. Damit kann die Bildung von Cholesterin in der Leber blockiert und das Gesamtcholesterin verringert werden.

Aber auch Sie selbst können viel dazu beitragen, Ihren Cholesterinspiegel in den Griff zu bekommen: mit einem gesunden und cholesterinbewussten Lebensstil. In dieser Broschüre geben wir Ihnen gerne ein paar hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.

Cholesterin ist lebensnotwendig und bei gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung reguliert der Körper den Fett-

und Cholesterinstoffwechsel selbst. Wird jedoch mit der Nahrung jahrelang zu viel Fett und Cholesterin aufgenommen, kann das für die Gesundheit gefährlich werden.

Nutzen Sie auch das beiliegende Tagebuch und halten Sie Ihre täglichen Mahlzeiten und Bewegungsaktivitäten fest. So behalten Sie einen guten Überblick über Ihren persönlichen cholesterinbewussten Lebensstil.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!

Ihre Hexal

### **Das finden Sie in diesem Ratgeber**

- **Cholesterinbewusste Ernährung – Tipps zur Umstellung Ihres Speiseplans**
- **Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung**
- **Ausreichend Bewegung – Tipps für den Alltag**