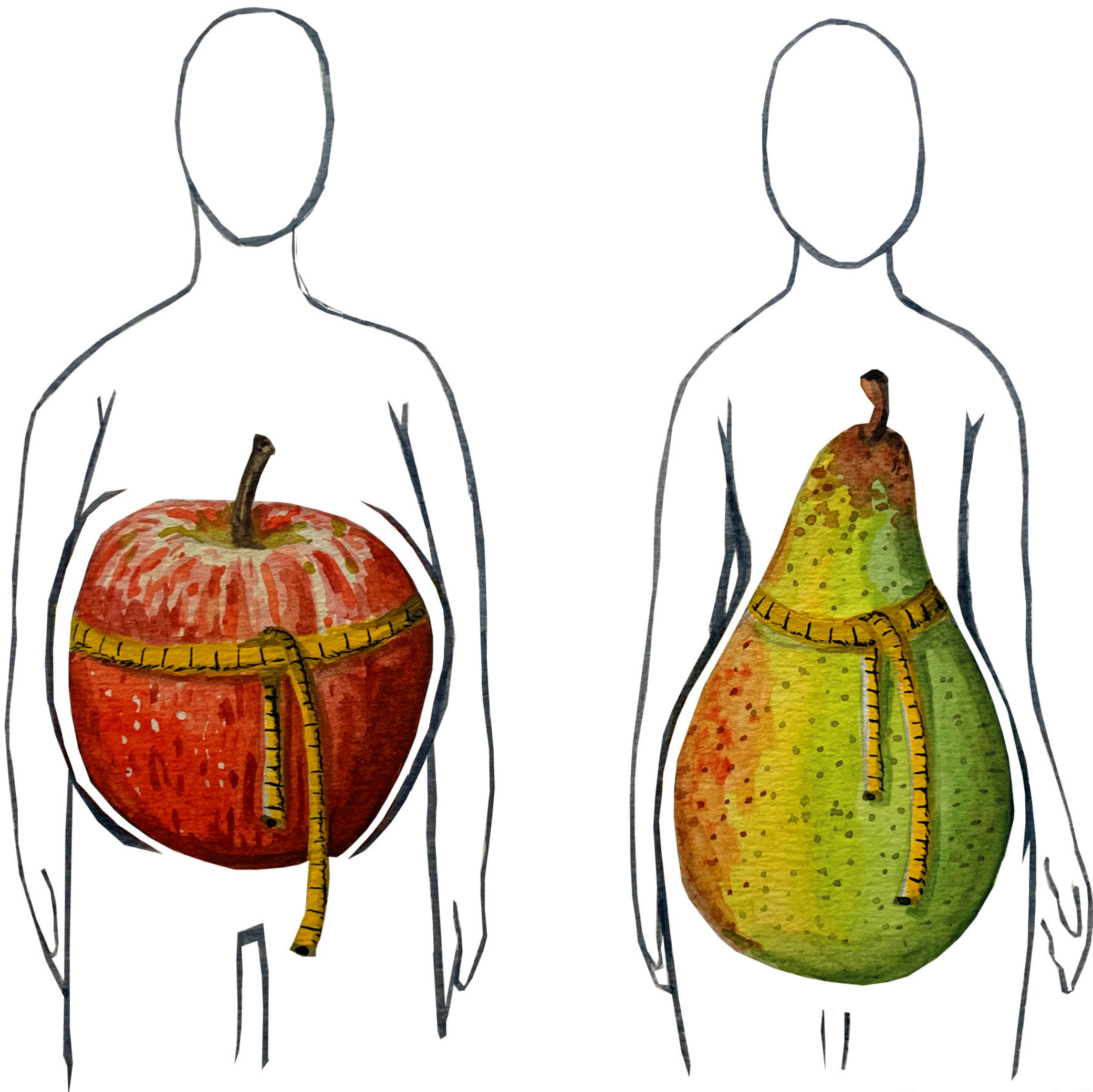


Körperfettverteilungsmuster



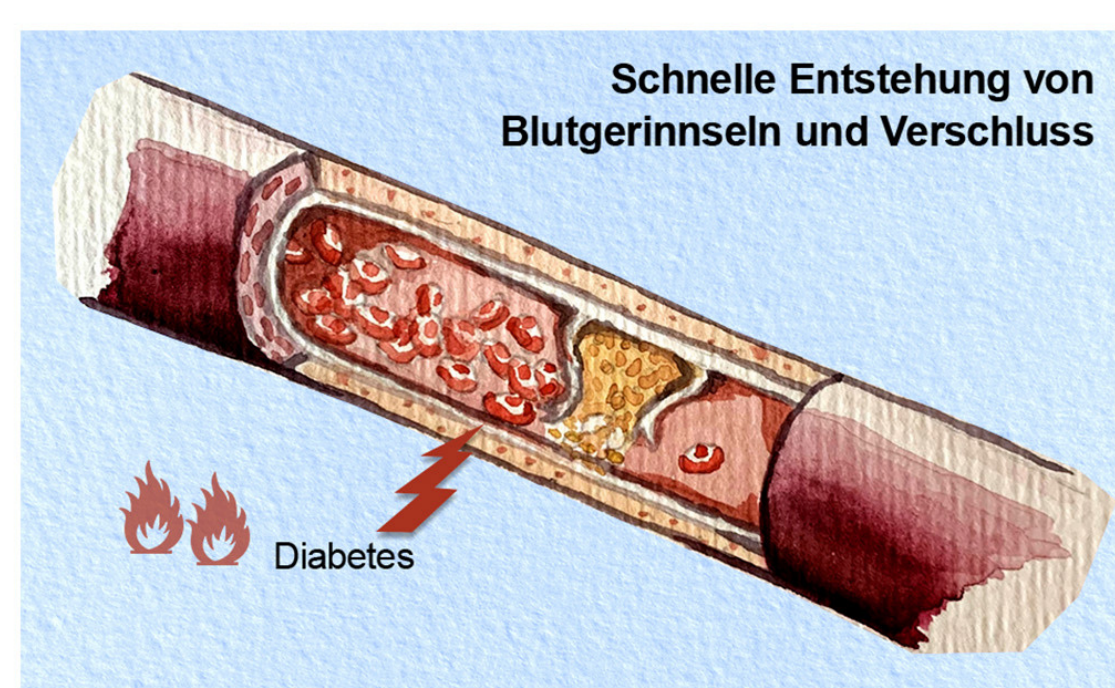
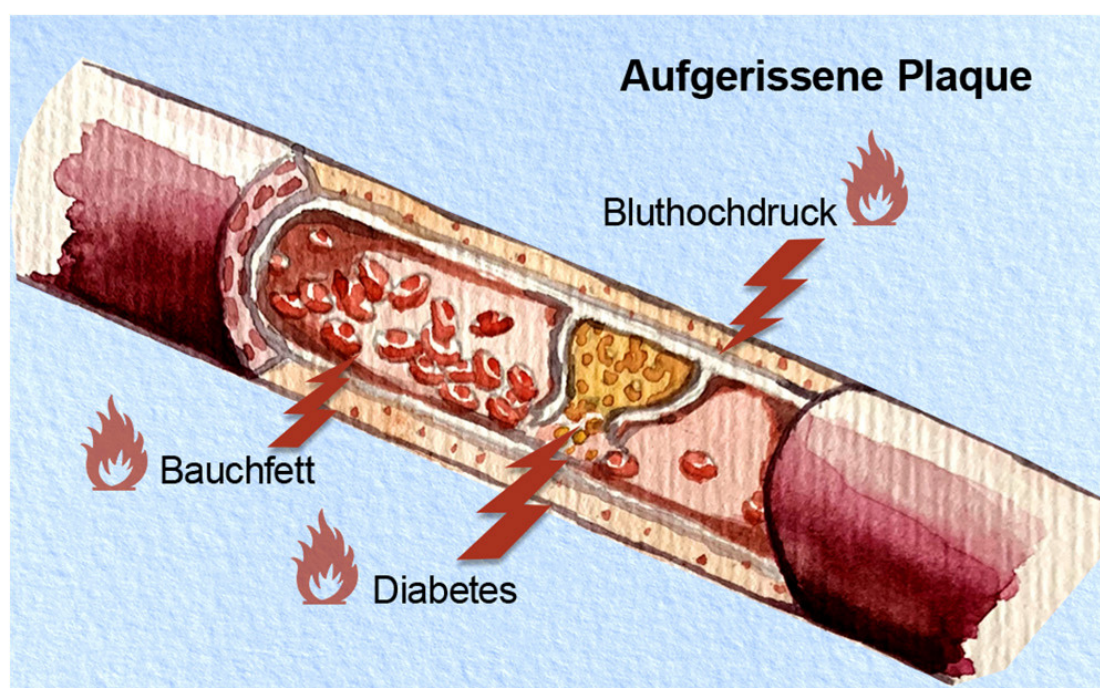
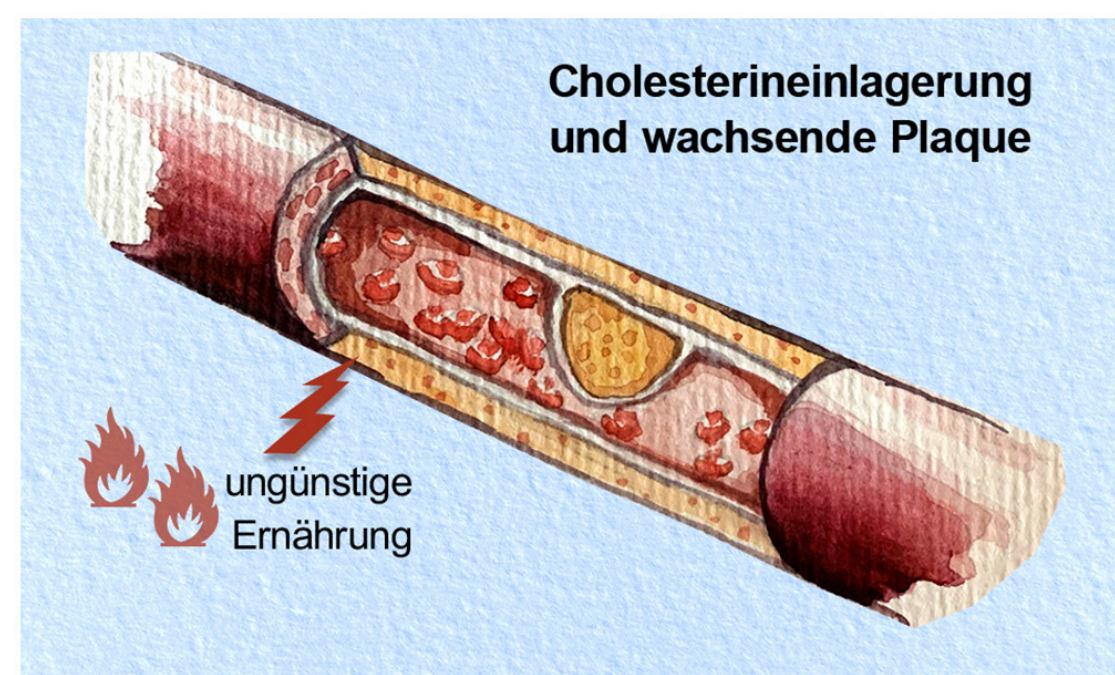
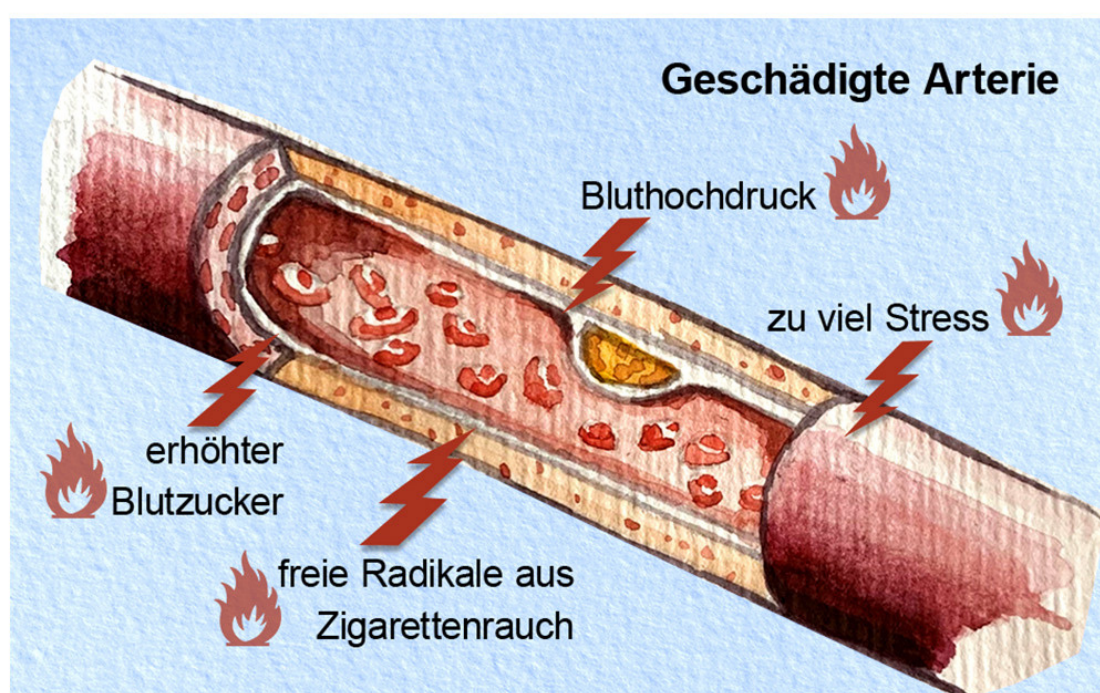
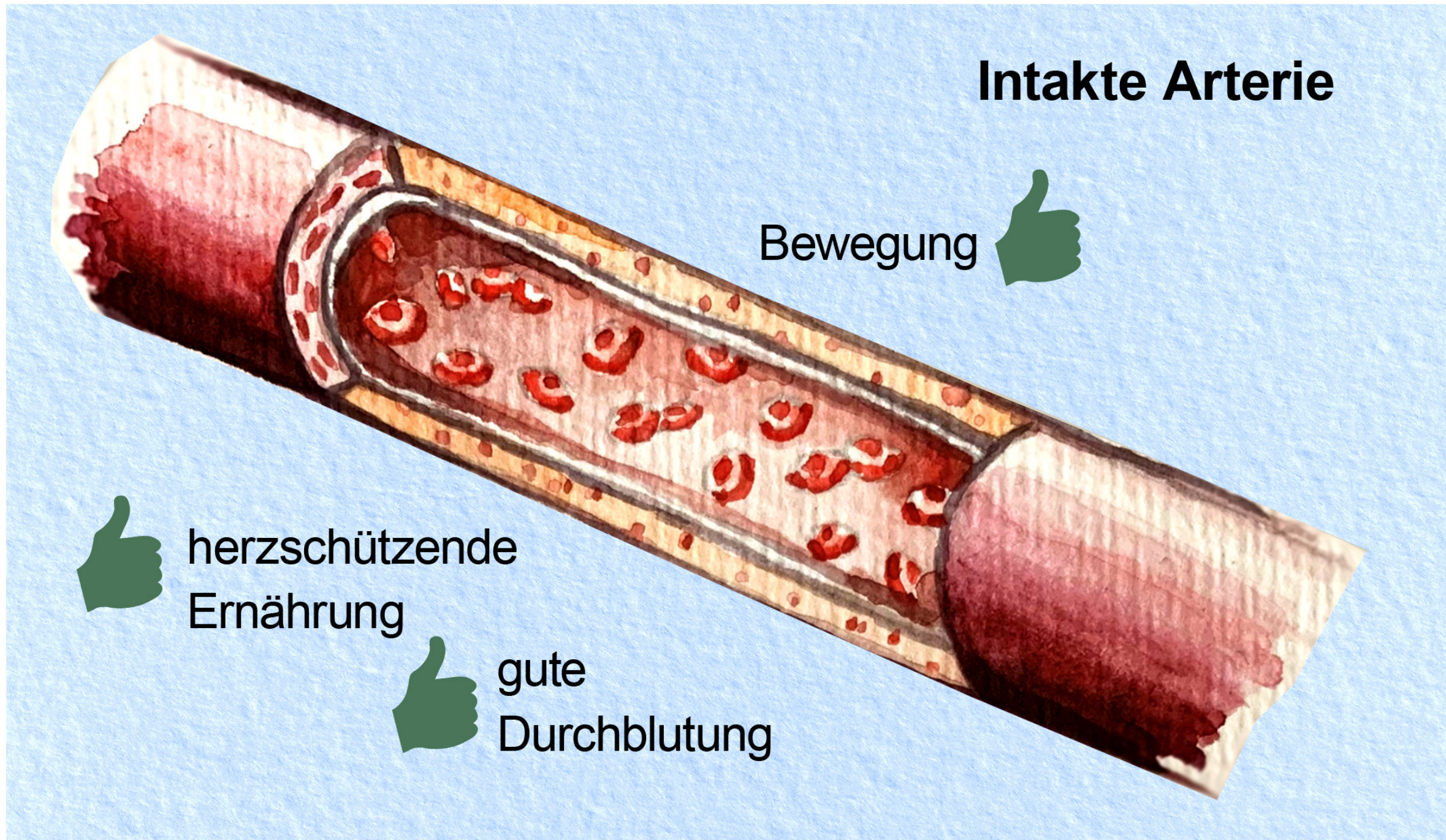
© www.zeb-hh.de

Illustration: Sarah Fricke

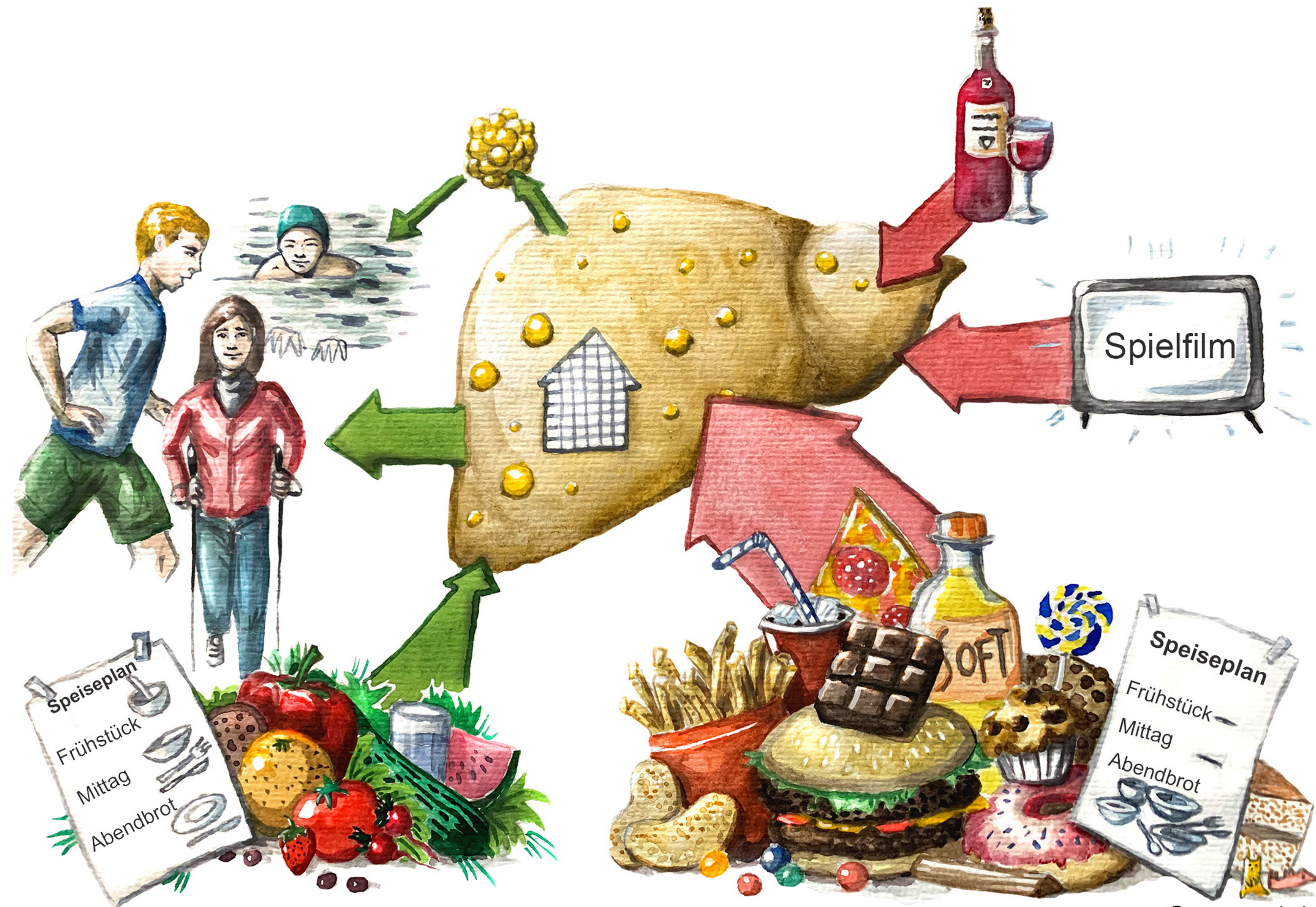
Gehören Sie zum Apfelpfyp?
Dann starten Sie jetzt mit Ihrer
Gewichtsreduktion, um
Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen.



Arteriosklerose



Die Nichtalkoholische Fettleber



© www.zeb-hh.de
Illustration: Sarah Fricke

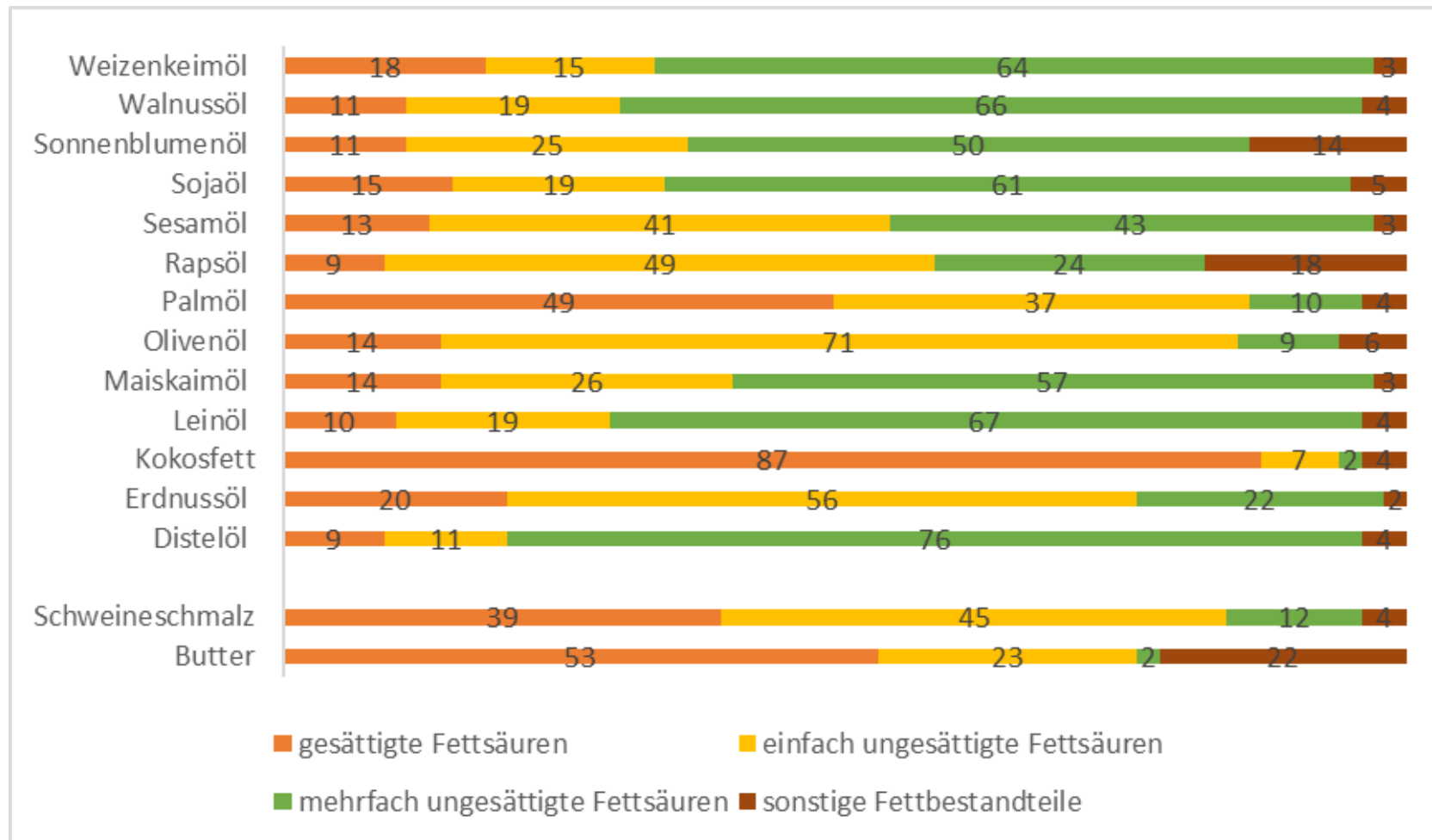


Ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten, dazu Bewegung und Sport - so hat eine Nichtalkoholische Fettleber keine Chance!

Mediterrane Ernährung



Fett gleich Fett ? Auf die Fettsäuren kommt es an!



In der Grafik werden durchschnittliche Fettsäuregehalte bei verschiedenen Fetten in g pro 100 g Fett dargestellt (eigene Darstellung in Anlehnung an "Fettbewusst essen" (AID, 2014) nach dem Bundeslebensmittelschlüssel).