

# Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

## #400GCHALLENGE

### DEIN HERZ ♥ OBST & GEMÜSE

Eine Ernährung mit hohem Obst- und Gemüseanteil hilft uns<sup>1</sup> nachweislich, unser Herz zu schonen und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Diese Schutzwirkung nimmt mit dem Konsum zu. Also tu deinem Herz am Valentinstag etwas Gutes, indem du dich der #400gChallenge stellst!

ES WURDE GESCHÄTZT, DASS, WENN ALLE EUROPÄER MINDESTENS 400G OBST UND GEMÜSE PRO TAG ESSEN WÜRDEN, 50.000 LEBEN KÖNNTEN VOR HERZKRANKHEITEN UND SCHLAGANFÄLLEN PRO JAHR GERETTET WERDEN. OBST UND GEMÜSE WIRKEN AUF VIELFÄLTIGE WEISE:

Dank ihrer geringen energetischen Dichte und ihrer satt machende Wirkung helfen Obst und Gemüse, **DAS KÖRPERGEWICHT ZU KONTROLLIEREN<sup>2</sup>**

Dank ihres Ballaststoffgehalts tragen Obst und Gemüse zur **SENKUNG DES CHOLESTERINSPIEGELS BEI<sup>2</sup>**

Dank des in ihnen enthaltenen Kaliums helfen Obst und Gemüse, **DEN BLUTDRUCK ZUKONTROLLIEREN<sup>2</sup>**



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERT KAMPAGNE

<sup>1</sup> <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-cardiovascular-health.html>

<sup>2</sup> [https://www.egeaconference.com/wp-content/uploads/2019/08/APRIFEL\\_FICHE-3\\_BD\\_EN.pdf](https://www.egeaconference.com/wp-content/uploads/2019/08/APRIFEL_FICHE-3_BD_EN.pdf)

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.