

**Omega-3-Fettsäuren**  
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Transfettsäuren**  
- erhöhtes Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko

**Cholesterin**  
- Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Ballaststoffe**  
- senken den Cholesterinspiegel

**Vitamin E und C**  
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen