

Überraschend heilsame Einflüsse

In Maßen essen und die richtigen Fette verwenden – ein Gesundheitsgeheimnis der über 100-Jährigen.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was der größte Schatz eines Menschen ist? Es ist nicht Reichtum, sondern ein langes Leben bei bester Gesundheit. Fragt man über 100-Jährige nach ihrem Geheimnis für ein gesegnetes Alter ohne schwere Krankheiten, dann lautet deren Antwort: In Maßen essen und die richtigen Lebensmittel auswählen.

Zu den wichtigsten Lebensmitteln zählen etwa bei über 100-Jährigen aus der Mittelmeerregion in der Regel das Olivenöl, und bei den ältesten Menschen in Japan fehlt niemals Seefisch. Viele Krankheiten lassen sich offensichtlich mit der richtigen Auswahl und Mischung von Lebensmitteln und insbesondere Fett verhindern oder behandeln. So auch das Ergebnis einer Fünf-Länder-Studie aus dem Jahr 2020, die in der britischen Zeitschrift *Gut* (engl. = *Darm*) veröffentlicht wurde. Eine Ernährungsweise mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch, aber wenig rotem Fleisch und gesättigten Fettsäuren schenkt uns demnach ein langes Leben.

Jede Zelle braucht Fett

Um das Fett aus der Nahrung nutzen zu können, muss es unser Körper mithilfe von Enzymen aufspalten. Enzyme treiben wichtige biochemische Reaktionen in den Körperzellen an. So setzen sie Stoffe zu anderen Stoffen um und spalten große Moleküle auf in kleinere Einheiten.

Die Fettverdauung beginnt teilweise bereits im Mund mit der Freisetzung des Enzyms Zungengrundlipase. Dieses spaltet nur einen kleinen Teil der Fette. Der Hauptteil der Fettverdauung findet im Dünndarm statt, und zwar mithilfe von Gallensäuren und weiteren Lipase Enzymen aus dem Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse. Befindet sich fettreicher Nahrungsbrei im Dünndarm schüttet die Gallenblase ihre gespeicherte Gallensäure aus.

Diese emulgiert wie ein Spülmittel die Fette in kleine Tröpfchen auf. So vergrößert sich die Oberfläche der fetthaltigen Nahrung und die Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse haben eine größere Angriffsfläche.

Sie spalten das Fett in seine Grundbausteine auf, die als kleine Fettkügelchen – Mizellen genannt – von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen werden können, um schließlich weiter in das Lymphsystem und die Zellen unseres Körpers zu gelangen. Fachleute nennen das Resorption.

Jede einzelne Zelle braucht Fett. Das richtige Fett kann den Organismus auf gesund programmieren und gefährliche entzündliche Prozesse hemmen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose oder auch chronische Schmerzprozesse erhöhen. Auch verlängert Fett die Passage des Nahrungsbreis durch den Magen-Darm-Trakt und verbessert damit die Verdauungstätigkeit, was z. B. auch weniger Bauchweh nach dem Essen bedeuten kann.

Magen-Darm-Beschwerden und Verdauung

Die Verdauung und das Zusammenspiel von Speiseröhre, Magen und Darm bilden in unserem Körper generell ein empfindliches System, in dem die Muskulatur und die Nerven des Magen-Darm-Trakts sowie die beteiligten Organe exakt aufeinander abgestimmt sein müssen, um präzise arbeiten zu können. Es in Balance zu halten, heißt auch die richtige Mischung an Nährstoffen zu sich zu nehmen. Neben äußeren Einflüssen wie negativem Stress oder psychischer Belastung können auch die Inhaltsstoffe aus der Nahrung selbst das Gleichgewicht stören.

Die Folgen sind beispielsweise Bauchschmerzen, ein Blähbauch, Durchfall oder Verstopfung sowie Sodbrennen. Seit der

Eine extrem fettarme Ernährung bringt das Verdauungssystem ebenso aus dem Takt wie extrem fettiges Essen.

Verteufelung von Fett in den 1960er- und frühen 1970er-Jahren haben solche Beschwerden zugenommen. Der Grund: Eine extrem fettarme Ernährung bringt unsere Verdauung genauso aus dem Rhythmus wie eine extrem fettige und süße Ernährung.

Um Magen-Darm-Beschwerden zu reduzieren, sollte möglichst auch nicht zu üppig gegessen werden. In der Regel reichen drei Mahlzeiten am Tag aus. Sollten Sie davon nicht ausreichend satt werden, können Sie um kleinere Zwischenmahlzeiten erweitern, statt die Portionsgröße der Hauptgerichte zu vergrößern.

Was macht nun der Nahrungsbestandteil Fett dabei? Bei einer fettarmen Mahlzeit rutscht der Speisebrei wesentlich schneller durch Magen und Darm. Bei kurzer Verweildauer fehlt allerdings die Zeit, den Nahrungsbrei im Magen richtig anzudauen. Dadurch ist er für den Dünndarm schwerer verträglich. Der Speisebrei hat dann meistens einen zu hohen Anteil an Kohlenhydraten, dies kann schnell zu einer Übersäuerung führen. Im Magen sprechen wir von einer Übersäuerung, wenn zu viel Magensäure (Salzsäure) produziert wird und die Magenschleimhaut den Schutz der Magenwand nicht mehr gewährleisten kann.

Eine anhaltende Übersäuerung des Magens kann einen Reflux auslösen. Es handelt sich dabei um einen krankhaften Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre. Der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, der das eigentlich verhindert, ist oft zu schwach. Genaue Ursachen kennt man hierfür zwar nicht, doch falsche Essgewohnheiten, hoher Nikotin-, Alkohol- und Kaffeekonsum sowie Übergewicht und Stress gelten in der Medizin als anerkannte Auslöser.

Um ganz oder teilweise ohne Säureblocker auszukommen, sollten Menschen mit Reflux eine extrem fettarme wie auch eine sehr fetthaltige Ernährung vermeiden.

Fette und Öle im Kurzportrait

Pflanzliche Fette punkten mit ihrem Reichtum an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Pflanzliche Fette

Pflanzliche Fette gelten als gesund: Sie enthalten in der Regel nur wenige gesättigte (GFS) und viele einfach (EUFS) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS). Zudem sind sie cholesterinfrei. Gewonnen werden sie aus pflanzlichen Bestandteilen wie Fruchtfleisch oder Kernen und eingeteilt in kalt gepresste und raffinierte Öle.



Avocadoöl

Die Basis für die Gewinnung dieses Öls ist das Fruchtfleisch der Avocado. Sie stammt ursprünglich aus Zentralamerika. Heute ist der Avocadobaum – ein Lorbeergewächs – auch in den südlichen USA, in Südafrika und im Mittelmeerraum verbreitet. Je nach Sorte und Reifebedingungen kann der Fettgehalt einer Avocado zwischen 15 und 30 Prozent variieren.

Zusammensetzung der Fettsäuren

- 15 Prozent gesättigt: insbesondere Palmitinsäure
- 70 Prozent einfach ungesättigt: Ölsäure, Palmitoleinsäure
- 15 Prozent mehrfach ungesättigt: insbesondere Linolsäure

Avocado und Avocadoöl sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und Vitamin E, das die Fettsäuren vor Oxidation und dem Ranzigwerden schützt. Auch die Vorstufe von Vitamin A, das Provitamin A, und Vitamin K stecken im Öl, das Fruchtfleisch ist zudem reich an Magnesium und Kalium.

Tipp: Das kräftig grüne Öl hat einen nussigen und milden Geschmack nach Avocado, ein kalt gepresstes Öl sollte man nur leicht erwärmen.

Wie unterscheidet sich kalt gepresstes von raffiniertem Öl?

Bei der Kaltpressung wird die Ölsaart nicht mit Wärme vorbehandelt. Optimal ist, wenn der Druck nur so hoch ist, dass das dabei ablaufende Öl keine Temperaturen von über 40 °C erreicht. Durch eine verstärkte Gabe von Druck entsteht Wärme, durch die sich das Fett aus den Pflanzenzellen löst, aber auch andere fettlösliche gewünschte wie unerwünschte Begleitstoffe. Bei Kaltpressung kann nicht die gleiche Menge an Öl aus einer Frucht oder Saat herausgepresst werden wie bei der Raffination.

Raffiniertes Öl wird durch Wärmezugabe bei Temperaturen um etwa 60 °C gepresst. Anschließend erfolgt die zwingend erforderliche Raffination, hier wird das Öl von Trübstoffen abgetrennt, die durch das Pressen bei höheren Temperaturen stärker auftreten. Raffinierte Öle enthalten weniger Aromastoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als kalt gepresste Sorten.

Distelöl

Es besteht zu 100 Prozent aus dem Samen der Saflorpflanze, auch Färberdistel genannt, die vermutlich aus Nordindien und den Bergregionen Afghanistans stammt. Ungeschälte Kerne enthalten 25 bis 37 Prozent Fett, nach dem Schälen liegt der Fettgehalt bei über 50 Prozent. Distelöl können Sie kalt gepresst und raffiniert kaufen, wobei die Fettsäuremuster ähnlich sind.

Zusammensetzung der Fettsäuren

- 9 Prozent gesättigt: Palmitin- und Stearinsäure
- 13 Prozent einfach ungesättigt: Ölsäure, Palmitoleinsäure
- 78 Prozent mehrfach ungesättigt: Linolsäure, Alpha-Linolensäure

Tipp: Distelöl ist reich an Vitamin E und eignet sich aufgrund seines hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nur für die kalte Küche. Kalt gepresstes Distelöl hat einen arteigenen, fruchtigen Geschmack, raffiniertes Öl ist im Geschmack neutral.



66 FETTSCHLAUE REZEPTE

Mit den richtigen Fetten lässt es sich lecker und gesund kochen. Jetzt geht es los! Einkaufen, kochen und genießen lautet das Motto – für mehr Spaß an gesundheitsfördernden Lebensmitteln, deren frischer Zubereitung und insgesamt an einer Ernährung, die Sie zufriedener machen kann als jemals zuvor. Unter den Nährwerten finden Sie jeweils die Fettzusammensetzung aufgeschlüsselt: Die Abkürzung GFS steht für gesättigte Fettsäuren, EUFS für einfach ungesättigte Fettsäuren und MUFS für mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

FRISCHE BROTAUFSTRICHE & DIPS

Ei-Senf-Dip mit Rapsöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

80 Kilokalorien 17 g Fett
5 g Eiweiß 2 g GFS, 8 g EUFS, 7 g MUFS
2 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

2 hart gekochte Eier, Größe M
200 g saure Sahne
4 EL Schnittlauch, in Röllchen
2 TL Senf, grobkörnig
2 EL Rapsöl, kalt gepresst
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Eier pellen und fein würfeln.

Saure Sahne mit den Schnittlauchröllchen, Senf und Rapsöl verrühren. Die Eierwürfel unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lausitzer Quark mit Leinöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

300 Kilokalorien 22 g Fett
18 g Eiweiß 3 g GFS, 5 g EUFS, 14 g MUFS
6 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Bd. Schnittlauch
500 g Quark, Magerstufe
150 ml Milch, 3,5 % Fett
8 EL Leinöl, kalt gepresst
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Den Quark mit Milch und Leinöl verrühren. Zwiebelwürfelchen und Schnittlauchringe unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



FETTGESUNDE HAUPTGERICHTE: FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH

Kartoffelgratin

mit Sahne und Rapsöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 30–40 Minuten

Eine Portion enthält:

576 Kilokalorien	36 g Fett
19 g Eiweiß	21 g GFS, 12 g EUFS, 3 g MUFS
44 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 4 Personen

250 ml Milch, 3,5 % Fett
250 ml Sahne
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat
1 kg Kartoffeln, vorwiegend mehlig kochend
½ Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl, kalt gepresst
150 g Emmentaler

Außerdem:

1 Auflaufform, 20 x 35 cm

Zubereitung

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen und dabei etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Alle Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Die Auflaufform mit dem Knoblauch einreiben und danach mit Rapsöl einfetten. Kartoffeln einschichten und mit der Sahnemischung übergießen. Emmentaler reiben und darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen. Eventuell kurz vor Ende der Garzeit mit etwas Alufolie abdecken.



KLEINE GERICHTE ZWISCHEN-DURCH, SUPPEN & EINTÖPFE

Gemüseomelett mit Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Eine Portion enthält:

220 Kilokalorien	14 g Fett
18 g Eiweiß	4 g GFS, 8 g EUFS, 2 g MUFS
5 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 4 Personen

400 g Gemüsereste, z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Paprika, Bohnen, Erbsen
8 Eier, Größe M
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL grob gehackte Küchenkräuter, z. B. glatte Petersilie, Dill, Kerbel

Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse leicht anbraten, verschlagene Eier aufgießen und stocken lassen. Omelett wenden und von der anderen Seite braten. Mit den Kräutern bestreuen.





SÜSS BIS CREMIG: DESSERTS, KUCHEN & GEBÄCK

Bratapfel mit Vanillesauce mit Kokosöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Eine Portion enthält:

450 Kilokalorien 24 g Fett
11 g Eiweiß 9 g GFS, 11 g EUFS, 4 g MUFS
48 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

4 säuerliche Äpfel, z. B. Boskop
75 g Mandeln, gehobelt
3 TL Rosinen
3 EL Zucker
1 Msp. Zimt, gemahlen
50 g Marzipanrohmasse
2 EL Kokosöl, kalt gepresst
500 ml Milch, 3,5 % Fett
½ Pkg. Vanillepudding zum Kochen

Zubereitung

Äpfel waschen und mit einem Apfelsstecher das Kerngehäuse herausstechen.

Die Hälfte der Mandeln mit Rosinen, 1 EL Zucker und Zimt mischen, die Marzipanrohmasse fein hacken und untermengen.

Äpfel mit der Masse füllen und in eine Auflaufform setzen. Mit den restlichen Mandeln bestreuen. Kokosöl darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30–40 Minuten backen.

Inzwischen 3–4 EL von der Milch abnehmen und mit dem Puddingpulver glattrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, Puddingmischung einrühren und unter Rühren einmal aufkochen, bis die Vanillesauce sämig wird. Mit dem restlichen Zucker abschmecken, etwas abkühlen lassen und gelegentlich umrühren.

Bratapfel aus dem Backofen herausnehmen, auf vier Desserttellern anrichten und mit der lauwarmen Vanillesauce servieren.



Rezeptregister

FRISCHE BROTAUFSTRICHE & DIPS

Ei-Senf-Dip 82
 Lausitzer Quark 82
 Brokkoli-Cashew-Aufstrich 84
 Hummus 84
 Skordalia-Dip 86
 Guacamole 86
 Champignon-Tofu-Paste 88
 Nusscreme 88
 Möhrenbutter mit Pinienkernen 90
 Erdnussbutter 90

SALATE & FINGERFOOD

Graved Lachs 92
 Matjessalat mit grünen Bohnen 94
 Brokkolisalat 95
 Bunter Avocadosalat 96
 Grüner Salat mit Ei 98
 Herbstlicher Salat 100
 Oktopus mit Paprika 100
 Blattsalat mit Gorgonzola 102
 Gefüllte Gemüsewraps 104
 Orientalischer Linsensalat 106
 Gefüllte Hähnchenwraps 107
 Gebackene Auberginentaler 108
 Pimientos de Padrón 109
 Tomaten-Mozzarella-Spießchen 110
 Basilikumpesto 111
 Die besten Ölsätze zum Verfeinern Ihrer Gerichte 112

FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH

Kartoffelgratin 114
 Spaghetti aglio e olio 116
 Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 118
 Bunte Nudel-Gemüse-Pfanne 119
 Hähnchenkeule mit Ofengemüse 120
 Scharfe Ente aus dem Wok 122
 Hähnchenwok mit Sesam 124

Gebratene Entenbrust mit Sahnelineisen 125
 Schnitzel-Spieße mit Gemüse 126
 Gegrillter Lachs 128
 Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffeln 130
 Knusperforelle mit Nüssen 131
 Labskaus 132

IN ÖL HALTBAR GEMACHT

Eingelegte Fetawürfel 134
 Eingelegtes Gemüse 135

KLEINE GERICHTE, SUPPEN & EINTÖPFE

Gemüseomelette 136
 Gebackene Eier mit Räucherlachs 138
 Chili sin carne 138
 Kürbis-Linsen-Suppe 140
 Französische Zwiebelsuppe 142
 Grünkernsuppe 143
 Maiseintopf mit Speck 144
 Avocadosuppe 146
 Blätterteigtaschen mit Feta und Spinat 147
 Süßkartoffelchips aus dem Ofen 148

DESSERTS, KUCHEN & GEBÄCK

Bratapfel mit Vanillesauce 150
 Gebackene Banane an Honig-Sesam-Sauce 152
 Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 153
 Pistazieneis 154
 Haselnuss-Balls 156
 Sonnenblumenkerne-Balls 156
 Pfirsich-Schicht-Dessert mit karamellisierten Walnüssen 158
 Vanilleeisbecher mit Himbeeren 158
 Saftige Brownies 159
 Amerikanischer Pekankuchen 160
 Haselnuss-Schoko-Kuchen 162
 Elisen-Lebkuchen 164
 Nougatplätzchen mit Mandeln 165

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3037-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3038-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3039-0 (EPUB)

Abbildungen:

Autorinnenfoto: T. W. Klein

Titelmotiv: Shutterstock/Gayvoronskaya_Yana

Stock.adobe.com: vaaseenaa: 6/7; molekuul.be: 16; exclusive-design: 18/19; timonina: 41; aamulya: 56/57; Liubaska: 58; Reika: 59; tashka2000: 60 (oben); ELENA NAZAROVA: 60 (unten); PhotoSG: 61 (oben); HETIZIA_ChLesjak: 61 (unten); Anton Ignatenco: 62 (oben); cut: 62 (unten); Андрей Пограничий: 64 (oben); Dusan Zidar: 64 (unten); tstock: 66; nutria3000: 67 (oben); ritablue: 67 (unten); Baiba Opule: 68; 279photo: 69 (oben); Elena: 69 (unten); masterq: 73; photocrew: 75; Olga Yastremska, New Africa, Africa Studio: 76; happy_lark: 78; anna_shepulova: 80/81; Eddie: 83; pilipphoto: 85; maryskin: 87; OLGART_PHOTOGRAPHY: 89; tycoon101: 91; Maria Brzostowska: 92; Christian Jung: 93; sarsmis: 94; Christian Jung: 95; noirschocolate: 97; lilechka75: 99; anna_shepulova: 101; Alex Bayev: 103; circleps: 105; ASK-Fotografie: 109; alex9500: 110; losangela: 111; fotodrumm: 112; PhotoSG: 113; Jérôme Rommé: 115; Gootheo father: 117; jd-photodesign: 119; Charlotte von Elm: 121; HLPphoto: 123; photo@n: 126; nadianb: 127; Jacek Chabraszewski: 129; Anatolij Sadovskiy: 131; emmi: 133; Idijatullina Veronika: 134; nadianb: 137; ld1976: 139; cook_inspire: 141; Heike Rau: 143; FomaA: 145; Ivan Feoktistov: 146; fkruger: 149; Jenny Sturm: 151; PhotoSG: 152; Carmen Medina: 155; valya82: 157; Corina: 159; fahrwasser: 161; maryskin: 163
123rf.com: Monika Adamczyk: 116
iStockphoto.com: deepblue4you: 136

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungsphysiologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen oder warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.



Außerdem von der Autorin erschienen:



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-890-6



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-868-5

Gesund werden und bleiben – mit den richtigen Fetten!

Die richtigen Fette schützen, lindern die Beschwerden bei Herz- und Kreislauferkrankungen und können das Risiko für Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz sowie Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen senken. Doch in welchen Lebensmitteln sind gesunde Fette enthalten? Und worauf müssen Sie bei der Zubereitung achten? In ihrem Ratgeber beantwortet die Ökotrophologin Anne Iburg die wichtigsten Fragen, deckt Ernährungsmythen rund ums Thema Fett auf und zeigt, was Sie für einen gesunden Mix an Fettsäuren benötigen. Dazu gibt es 66 Rezepte voller gesunder Fette, die allen schmecken.

Das spricht für dieses Buch:

- Fundierte Empfehlungen zur richtigen Fettauswahl bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zu Müdigkeit und chronischen Schmerzen
- Viele Tipps für die Auswahl der richtigen Fette
- 66 Rezepte voller gesunder Fette und mit den wichtigsten Nährwertangaben pro Portion

www.humboldt.de



**Wissenschaftlich fundiert
und mit den neuesten Studien-
ergebnissen belegt.**