

Prof. Dr. Aloys Berg | Andrea Stensitzky-Thielemans
Prof. Dr. Daniel König



Cholesterin SENKEN

[Blutfettwerte dauerhaft regulieren
mit Wirkstoffen aus der Natur

] 60 alltagstaugliche
Rezepte

GU

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... ein **langes Leben in Gesundheit** weit oben auf Ihrer Wunschliste steht.

... Ihr Fettstoffwechsel und Ihr Herz-Kreislauf-System Ihnen Sorgen machen und Sie Ihr **Risiko für Arteriosklerose und Herzinfarkt reduzieren** und Ihre Blutgefäße schützen wollen.

... Sie endlich verstehen wollen, wie Ihr Cholesterin-haushalt funktioniert und wie Sie ihn aktiv und **ganz ohne Medikamente** beeinflussen können.

... Gesundheit mit Genuss die neuen Schlagworte Ihrer Ernährung sein sollen und Sie nach Rezepten suchen, um **cholesteringgesund und trotzdem lecker zu kochen.**

... Sie wissen möchten, was Sie **zusätzlich zur Cholesterinreduktion** tun können, um gesund zu bleiben.

Natürliche Cholesterinsenker

Phytosterine und Stanole

Die sekundären Pflanzenstoffe senken das gefährliche LDL-Cholesterin.



Kakaoöl und -pulver

Mit vielen biologisch wirksamen Bestandteilen und sekundären Pflanzenstoffen beeinflusst Kakao die Blutfettwerte positiv.

Nüsse und Mandeln

Den positiven Effekt auf die Blutfettwerte schreiben Ärzte vor allem der günstigen Zusammensetzung von Fettsäuren in Nüssen und Mandeln zu.



Ballaststoffe

Die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel reduzieren das LDL-Cholesterin und somit das Risiko für koronare Herzkrankheiten.



Sojaprodukte

Die biologisch aktiven Inhaltsstoffe der Sojabohne können den Cholesterinwert nachhaltig senken.

Omega-3-Fettsäuren und Fischöl

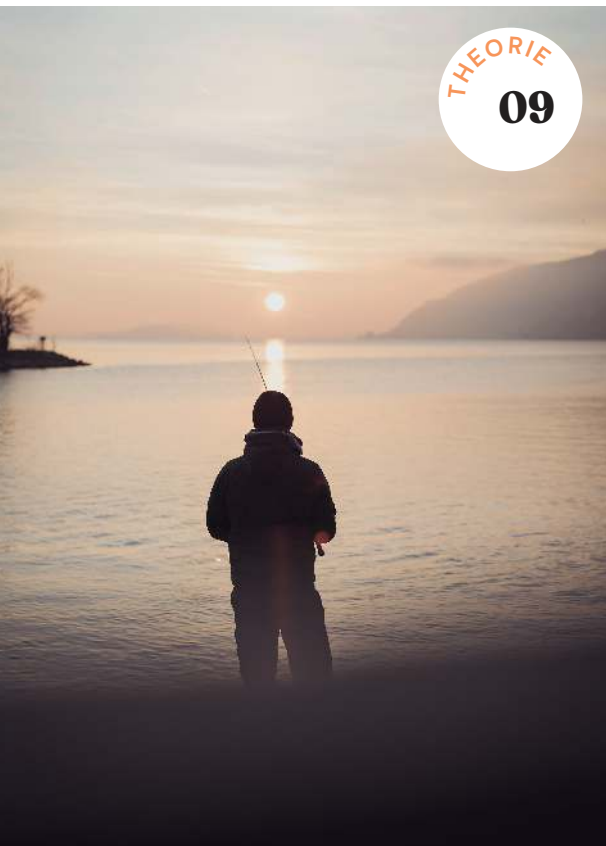
Das Öl von Kaltwasserfischen enthält große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die den Triglyzeridspiegel nach unten korrigieren.



Inhalt



PRAXIS
39



THEORIE
09



ERNÄHRUNG
67



Theorie

- 9 **FOLGEN ZU HOHER WERTE**
- 10 **Grundlagen verstehen**
- 11 Cholesterin – Fluch und Segen
- 16 Unerkanntes Risiko
- 16 Cholesterin & Stoffwechsel
- 21 Risikofaktor Einsamkeit
- 22 **Arterien in Gefahr**
- 23 Versorgungsnetzwerk Arterien
- 24 Arteriosklerose
- 28 **Ernährung und Bewegung**
- 29 Eine Frage des Lebensstils
- 29 Gesundheit auf dem Teller
- 32 Gezielt genießen
- 33 **Extra:** Immer das richtige Öl
- 34 Training für gute Werte
- 37 **Extra:** Krankheitsrisiko Übergewicht



Praxis

- 39 **AB JETZT GESUND!**
- 40 **Werte aktiv senken**
- 41 Die Basis: 5-5-30-30
- 42 Natürliche Cholesterinkiller
- 47 Lebensmittel und Produkte mit ungesichertem Effekt
- 51 Unwirksame Lebensmittel und Stoffe
- 54 **Cholesterinclever genießen**
- 55 Fettbewusst & gesund
- 56 Perfekt für Ihre neue Kost
- 59 Ernährung »light«
- 60 **Extra:** Mehr als gedacht ...
- 62 **Extra:** Planetary Health Diet & vegane Ernährung



Ernährung

- 67 REZEPTE
- 68 Frühstück
- 78 Suppen, Salate und Vorspeisen
- 106 Hauptgerichte
- 138 Desserts & Gebäck
- 152 Extra: Der perfekte Tag

Service

- 154 Glossar
- 155 Küchen-Know-how
- 156 Bücher- und Adressen, die weiterhelfen
- 157 Sachregister
- 158 Rezeptregister
- 159 Impressum



Werte aktiv senken



Nicht jeder hat in jungen Jahren einen positiven Zugang zur Bewegung gefunden, und nicht jeder hat gelernt, sich gut und richtig zu ernähren. Doch falsche Gewohnheiten lassen sich ändern: mit dem richtigen Bewusstsein und dem Willen, theoretisches Wissen in der Alltagspraxis umzusetzen.



Die Basis: 5-5-30-30

Diese vier Zahlen stehen für ein einfaches, aber wirksames Konzept, das Sie sich merken sollten, um einen erfolgreichen Weg für Ihre Gesundheit einzuschlagen. Denn die Ergebnisse weltweiter medizinischer Studien belegen, dass die Einhaltung folgender einfacher Regeln einen erheblichen Gesundheitsvorteil bringt:

- ~ 5 kg – die erste 5 steht für 5 Kilo Gewichtsreduktion
- ~ 5 cm – die zweite 5 für 5 Zentimeter weniger Bauchumfang
- ~ 30 Min. – die erste 30 für eine tägliche sportliche Freizeitaktivität von 30 Minuten
- ~ 30 g BS – die zweite 30 für eine Tageszufuhr von 30 Gramm Ballaststoffen

Natürlich dürfen Sie auch noch eine Schippe drauflegen. Aber bereits mit den 5-5-30-30-Vorgaben sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, drastisch; die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms werden erheblich reduziert. Wichtig dabei ist: Sie müssen am Ball bleiben, wenn Sie nachhaltig etwas verändern wollen. Vielen gelingt es leichter, ihre guten Vorsätze umzusetzen, wenn sie Rückhalt in einer Gruppe oder bei einem Experten finden. Im Internet oder in regionalen Anzeigenblättern finden Sie sicher schnell Gleichgesinnte, mit denen Sie Aktivitäten gemeinsam planen können.

DAUERHAFTE UMSTELLUNG STATT RIGIDER DIÄTEN

Um die guten Vorsätze umzusetzen und die Cholesterinwerte erfolgreich nach unten zu bringen, müssen Sie Ihre Lebensmittel bewusst auswählen. Haben Sie bereits einen erhöhten Body-Mass-Index (siehe Seite 37), muss Ihre Ernährung energiereduziert (kalorienarm) sein, aber trotzdem auch fett- und kohlenhydratgesund. Dies bedeutet im Hinblick auf die drei Hauptnährstoffe:

- ~ Bevorzugen Sie für die Kohlenhydratzufuhr Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte aus vollem Korn.
- ~ Sparen Sie an gesättigten Fetten und greifen Sie stattdessen zu pflanzlichen und tierischen Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren.
- ~ Achten Sie außerdem auch bei Eiweißlieferanten auf versteckte Fette (zumal diese oft vor allem gesättigte Fettsäuren enthalten, wie zum Beispiel Käse).

Wie beim Sport helfen jedoch auch beim Ernährungsverhalten keine noch so guten Vorsätze, wenn sie an der Realität vorbeigehen. Sie werden weder in einer Woche vom Bewegungsmuffel zum Ausdauersportler noch vom begeisterten Steakkesser zum Vegetarier. Ganz im Gegenteil: Je strenger die Anfangsregeln der Ernährungsumstellung, desto unwahrscheinlicher ist es, diese auch auf Dauer durchzuhalten. Wichtig ist es deshalb, dass Sie die Regeln verstehen und akzeptieren.