

Dr. Eli M. Roth/Sandra Streicher

h/
/

Gesundheitsrisiko CHOLESTERIN

Durch bewußte Ernährung
Herzinfarkt und
Arteriosklerose vorbeugen
Mit Tabellen zum Cholesterin-,
Fett- und Energiegehalt

31.V

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
1 Warum ist Cholesterin ein Risikofaktor?	13
Cholesterin und Herzgefäßkrankheiten	14
2 Lipide, Cholesterin und Triglyzeride	16
Woher stammt das Cholesterin?	17
»Normalwerte« und empfohlene Cholesterinwerte	17
3 Nahrungsfette kennenlernen	19
Gesättigte Fettsäuren	19
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	21
Einfach ungesättigte Fettsäuren	24
4 Die tägliche Aufnahme von Cholesterin und Fett	26
Ihr persönliches Fett-Cholesterin-Tagesprotokoll	27
5 Bewußte Ernährung beginnt beim Einkauf	33
Packungsaufschriften richtig interpretieren	35
6 Der Lipidspiegel - Spiegel Ihrer Gesundheit	48
Triglyzeride	50
Typen der »Hyperlipämie«	52
7 Wovon hängt der Lipidspiegel noch ab?	55

8	Was Sie selbst tun können	.58
	Das Idealgewicht erreichen und halten	.58
	Auf die Signale des Körpers achten	.60
	Die Cholesterinaufnahme begrenzen	.64
	Für regelmäßige Bewegung sorgen	.65
	Aufhören zu rauchen	.66
9	Wenn Diät allein nicht ausreicht	.68
	Welche Mittel senken den Lipidspiegel?	.68
	Aktuelle medizinische Empfehlungen	.76
10	Essen im Restaurant	.80
	Worauf Sie achten müssen	.81
	So sollten Sie wählen	.82
11	Kochtips für eine gesunde Ernährung	.91
	Fleisch	.92
	Geflügel	.93
	Fisch	.93
	Milchprodukte und Eier	.94
	Fette und Öle	.96
	Schokolade	.98
	Fett-und cholesterinarme Rezepte	.100
	Anhang	.109
	Anhang 1 Basisdiät für alle Menschen über zwei Jahre	.110
	Anhang 2 Gehalt verschiedener Nahrungsmittel an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin, Gesamtfett und Kalorien	.111
	Anhang 3 Flußdiagramme zur Behandlung erhöhter Cholesterinwerte	.130
	Anhang 4 Gewichtstabelle	.134
	Wichtige Anschriften	.135
	Verzeichnis der Fachbegriffe	.136
	Register	.140