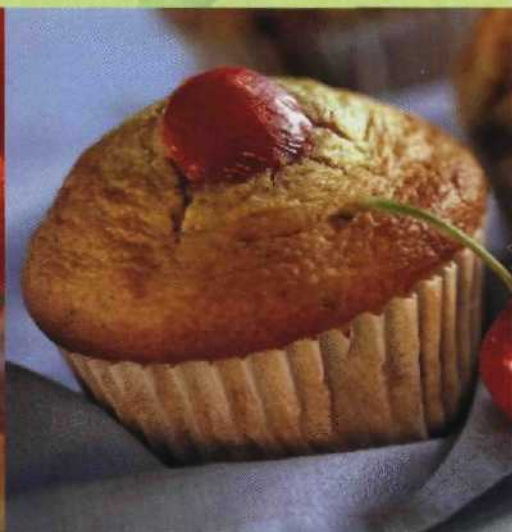


# DAS GROSSE GU KOCH- UND BACKBUCH CHOLESTERINSPIEGEL SENKEN



Über 170 Genießer-Rezepte für Gesundheitsbewusste

REZEPTE:  
ANGELIKA ILIES, DORIS MULIAR, EDITA POSPISIL  
REZEPTFOTOS:  
MICHAEL BRAUNER



641.874

# Der Inhalt dieses Buches

## **Cholesterinspiegel senken 4**

Vorwort von Prof. Dr. W. O. Richter

## **Cholesterin – lebensnotwendig oder gefährlich? 6**

Erhöhter Cholesterinspiegel und die Folgen 6

Risikofaktoren für Fettstoffwechselstörungen 6

Cholesterinspiegel senken 7

## **Herz-Kreislauf-Erkrankungen 8**

Wer ist besonders gefährdet? 8

Diagnose Arteriosklerose 8

Gesunde Gefäße von innen 8

Wenn die Gefäße enger werden 9

Gezielt vorbeugen 9

## **Die andere Seite des Cholesterins 10**

HDL und LDL – Stichwort Lipoproteine 10

Die Rolle des LDL – Cholesterinversorgung 10

Die Rolle des HDL – Cholesterinentorgung 11

Die Triglyceride 11

## **Fettstoffwechselstörungen 12**

### **Die Risikofaktoren auf einen Blick 13**

Risikofaktor LDL-Cholesterin 13

Cholesterinwerte – gesund oder kritisch? 13

Risikofaktor Nikotin · Übergewicht ·

Bluthochdruck · Ernährung · Diabetes · Stress ·  
Bewegungsmangel 14

### **Ziele einer erfolgreichen Therapie 15**

LDL-Cholesterin senken 15

HDL-Cholesterin erhöhen 15

### **Die richtige Ernährungsstrategie bei erhöhtem Cholesterinspiegel 16**

Wichtig: Angepasste Energieaufnahme 16

Unerlässlich: Verzehr tierischer Fette  
reduzieren 16

Sinnvoll: cholesterinarme Lebensmittel  
bevorzugen 17

Fett – der kritische Nährstoff 17

## **Einfluss verschiedener Nährstoffe auf LDL- und HDL-Cholesterin 18**

Vorsicht, gesättigte Fette 19

## **Das fettmodifizierte Ernährungskonzept 20**

Wie viele Nährstoffe sind gesund? 20

## **Übergewicht im Griff 22**

Wie viel Energie benötige ich? 22

Der Weg zum Wunschgewicht 22

## **Körperlich aktiv werden 23**

## **Kleine Ernährungslehre 24**

Kohlenhydrate 24

Ballaststoffe 24

Fett 24

Wie viel Fett darf es sein? 24

Welches Fett ist ideal? 25

Eiweiß 25

Getränke 25

Vitamine und Mineralstoffe 25

Nahrungsmittelpyramide 26

## **Sinnvolle Praxistipps auf einen Blick 27**

Stichwort fettarm 27

Stichwort gesundheitsbewusst 27

Nüsse – eine leckere Knabbererei  
zwischen durch 28

## **Lebensmittel, die für eine fettmodifizierte Ernährung geeignet bzw. nur bedingt geeignet sind 29**

## **Fettarme Garmethoden 30**

## Die Rezepte

### Frühstücke & Snacks 32

Leicht, locker und gesund – viele Frühstücksideen für einen energiegeladenen Start in den Tag.

### Salate, Suppen & Dips

Klassiker und viele neue Rezeptideen für Salate, Dressings, Saucen und Suppen – ganz ohne Sahne und Crème fraîche.

### Gemüse & Hülsenfrüchte 74

Vitaminreiche Hauptgerichte – vielseitig, bunt und aromatisch wie Gemüse selber.

### Fisch 104

Eiweißreich und fettarm – der klassische »Fitmacher« ganz modern und abwechslungsreich zubereitet.

### Fleisch & Geflügel 132

Genuss ist angesagt – Fleisch ist ein Stück Lebenskraft, doch weniger davon verspricht mehr Vitalität und Schwung!

### Nudeln, Reis & Co. 154

Kohlenhydratreich und fettarm – Pasta, Polenta, Risotto oder Nasi Goreng einmal ganz anders zubereitet.

### Desserts & süße Hauptmahlzeiten 172

Verführerisch und einfach lecker – süße Desserts mit frischen Früchten, Cremespeisen und andere Leckereien fast ohne Fett.

### Süße & pikante Bäckereien 186

Backwerk fast ohne Cholesterin – Kuchen, Torten und Gebäck für den Nachmittagskaffee sowie Brötchen und Pikantes für viele Gelegenheiten.

## Hilfreiche Tabellen 224

Die schnelle Übersicht: Durchschnittliche Energie, Fettsäuren- und Cholesteringehalte verschiedener Lebensmittel

## Glossar 230

Zutaten von Aceto balsamico bis Weizenmehl – Wissenswertes

Rezeptregister 234

Sachregister 239

Impressum 240

