

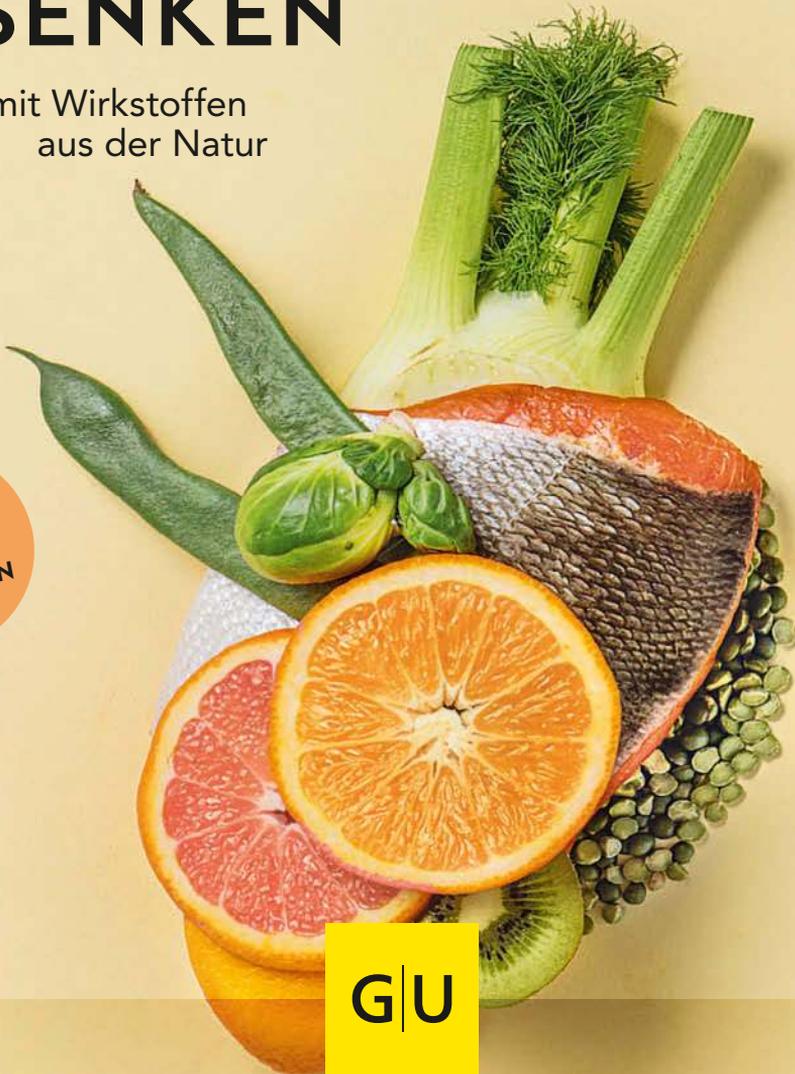
RATGEBER GESUNDHEIT

ALOYS BERG | ANDREA STENSITZKY | DANIEL KÖNIG

CHOLESTERIN SENKEN

mit Wirkstoffen
aus der Natur

MIT
60
REZEPTEN



GU

THEORIE

Ein Wort vorab	5
ZU HOHE WERTE UND DIE FOLGEN	7
DIE GRUNDLAGEN BESSER VERSTEHEN	8
Cholesterin – ein wichtiges Lipid	9
LDL – nicht schlecht, sondern lebenswichtig	11
Unerkanntes Risiko	12
Cholesterin & Stoffwechsel	13
Extra: Cholesterinkreislauf	15
ARTERIEN IN GEFAHR	18
Versorgungsnetzwerk Arterien	18
Arteriosklerose: Es wird eng	20
CHOLESTERINSENKER: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG	24
Gesundheit auf dem Teller	25
Gezielt genießen	28
Training: für gute Werte und mehr	29
Extra: Krankheitsrisiko Übergewicht	33

PRAXIS

AB JETZT GESÜNDER LEBEN	35
CHOLESTERINWERTE AKTIV SENKEN	36
Die Basis: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g	36
Natürliche Cholesterinkiller	39
Lebensmittel mit ungesichertem Effekt	46
Unwirksame Lebensmittel und Stoffe	50
CHOLESTERINCLEVER KOCHEN UND GENIESSEN	54
Auf Genuss nicht verzichten	55
Fettbewusste Küche – so geht's	55
Extra: Immer das richtige Öl	57
Extra: Mehr als gedacht ...	61
Ernährung »light« gemacht	62





REZEPTE FÜR JEDEN
GESCHMACK 65

FRÜHSTÜCK 66

SUPPEN, SALATE & VORSPEISEN 72

HAUPTGERICHTE 88

DESSERTS & GEBÄCK 108

SERVICE

Glossar	116
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Internet-Links	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127



ZU HOHE WERTE UND DIE FOLGEN

Zwar braucht unser Körper Cholesterin und stellt es auch selbst her, doch sind die Blutfettwerte auf Dauer erhöht, gefährdet das die Gesundheit. Hier lesen Sie alles über mögliche Ursachen und Risiken.

DIE GRUNDLAGEN BESSER VERSTEHEN

8

ARTERIEN IN GEFAHR

18

CHOLESTERINSENKER: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

24



DIE GRUNDLAGEN BESSER VERSTEHEN

Ohne Cholesterin geht es nicht! Doch obwohl der Stoff für den Körper lebensnotwendig ist, hat er nicht gerade den besten Ruf. Teils zu Unrecht, denn Cholesterin, ein Hauptbestandteil des Fettstoffwechsels, ist eine lebenswichtige Substanz und keineswegs gleichbedeutend mit Arteriosklerose oder Herzinfarkt. Cholesterin erfüllt viele wichtige Aufgaben im Körper: Es wird gebraucht für

den Aufbau stabiler Zellwände, für die Isolierschicht der Nervenzellen und für die Herstellung verdauungsfördernder Gallensäure. Aber auch für die körpereigene Synthese von Vitamin D (und damit für gesunde Knochen), für die Produktion von Geschlechtshormonen wie Östrogen oder Testosteron sowie als Vorstufe wichtiger Botenstoffe wie dem Stresshormon Kortisol ist es unerlässlich.

CHOLESTERIN – EIN WICHTIGES LIPID

Cholesterin gehört zu den Lipiden (Fette und fettähnliche Substanzen, die sich nur schlecht in Wasser lösen). Es kommt in fast allen Geweben des Körpers sowie in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vor. Ein gesunder Organismus reguliert seinen Bedarf an Cholesterin in eigener Regie: Er drosselt die Eigenproduktion von Cholesterin, wenn wir es ausreichend mit der Nahrung aufnehmen, und kurzelt umgekehrt die Cholesterinproduktion an, wenn unsere Speisen zu wenig davon liefern. Leider funktioniert das körpereigene Cholesterinmanagement aber nicht immer problemlos – verschiedene Störungen des Fettstoffwechsels können die natürlichen Regulationsmechanismen behindern und zu einer dauerhaften Cholesterinerhöhung im Blut führen (Hypercholesterinämie).

Eine gezielte Therapie ist dann unumgänglich. Denn zu hoch sind die Risiken, die diese Stoffwechselkrankheit mit sich bringt; zählt doch die Hypercholesterinämie zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Die gefährlichen Ablagerungen, die dabei in den Blutgefäßen entstehen, begünstigen insbesondere koronare – die Herzkranzgefäße betreffende – Erkrankungen.

Wie alle Fette ist auch Cholesterin wasserunlöslich. Der menschliche Körper enthält insgesamt rund 140 Gramm des Naturstoffs; der größte Anteil, nämlich 95 Prozent, befindet

sich wegen seiner Wasserunlöslichkeit abgeschirmt in den Körperzellen. Im Blut ist das Cholesterin an Lösungsvermittler, die Lipoproteine, gebunden, die es über die Blutgefäße zu den verschiedenen Körpergeweben transportieren.

Das Lipidprofil: Diese Lipide sind entscheidend

Viele Jahre wurde in der medizinischen Fachwelt diskutiert, ob ein erhöhter Cholesterinspiegel tatsächlich krank macht. Heute ist dies wissenschaftlich unumstritten: Erhöhte Cholesterinwerte im Blut führen zur gefährdeten Arteriosklerose und deren gesundheitlichen Folgeschäden.

Es ist deshalb unerlässlich, zu hohe Cholesterinwerte, genau gesagt zu hohe LDL-Cholesterinwerte (siehe Seite 11) zu vermeiden beziehungsweise diese auf ein verträgliches Maß zu senken. Bei der Entstehung der Arteriosklerose spielt das LDL-Cholesterin nämlich eine Schlüsselrolle: Schon in frühen Stadien der Gefäßerkrankung lassen sich LDL-Ablagerungen, erkennbar als sogenannte Plaques, in den Arterienwänden nachweisen. Diese führen zu einer Entzündungsreaktion und schließlich zu einer gefährlichen Verdickung, Verkalkung und Verengung der Gefäßinnenwände. Um die Mechanismen des Fettstoffwechsels und seine Störungen zu verstehen, ist es notwendig, die verschiedenen im Blut zirkulierenden Fette und Cholesterinanteile zu kennen.



REZEPTE FÜR JEDEN GESCHMACK

Cholesterinarm, lecker und einfach in der Zubereitung – das sind die folgenden Rezepte. Die Symbole, die Sie bei jedem Rezept finden, helfen Ihnen, Ihre Mahlzeiten besonders fettgesund zu gestalten.

FRÜHSTÜCK

66

SUPPEN, SALATE & VORSPEISEN

72

HAUPTGERICHTE

88

DESSERTS & GEBÄCK

108

BEERIGER QUARK

500 g Magerquark • 150 g Joghurt (1,5 % Fett) •
50–100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure •
2–3 EL Zucker • 300 g Beerenmischung (frisch oder
TK) • 1 Vanilleschote

Für 4 Portionen

Pro Portion: ca. 200 kcal, 19 g E, 1 g F, 26 g KH,
4 g BS, 3 mg Chol, 0,1 g Alpha-Linolensäure

Wirkprinzip: Cholesterin-
rückresorption und -ausscheidung



1. Den Quark mit Joghurt und Mineralwasser glatt rühren, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Die Mischung mit Zucker nach Geschmack süßen.
2. Die Beeren waschen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark mit einem Messer herauskratzen und mit den Beeren in den Quark rühren.

SCHINKENBRÖTCHEN

1 Tomate • 1 Vollkornbrötchen • ½ TL Margarine •
1 Stück Salatgurke • 1 Blatt Eisbergsalat • 1 Scheibe
Kochschinken (ohne Fettrand)

Für 1 Portion

Pro Portion: ca. 205 kcal, 11 g E, 5 g F, 29 g KH,
5 g BS, 15 mg Chol

Wirkprinzip: Cholesterin-
stoffwechsel, -rückresorption
und -ausscheidung



1. Die Tomate waschen, in Scheiben schneiden und den Stielansatz entfernen. Das Brötchen halbieren und mit Margarine bestreichen. Die Gurke in 4 Scheiben schneiden.
2. Auf jede Hälfte ½ Salatblatt legen, eine Hälfte mit Tomaten, die andere mit Gurken und mit je ½ Scheibe Schinken belegen.



VOLLKORNBROT MIT KRÄUTERQUARK

50 g Magerquark • 1 Schuss Mineralwasser mit Kohlensäure • je 1 Stängel Schnittlauch und Portulak • Meersalz • schwarzer Pfeffer • 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 130 kcal, 10 g E, 0,6 g F, 21 g KH, 4,5 g BS, 0,5 mg Chol

Wirkprinzip: Cholesterinrückresorption und -ausscheidung



1. Den Magerquark mit dem Mineralwasser mischen und glatt rühren. Schnittlauch und Portulak waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
2. Quark mit je ½ TL der Kräuter, Salz und Pfeffer abschmecken und auf das Brot streichen.

KNACKIGES BRÖTCHEN MIT KÄSE UND APFEL

2 Blätter Eisbergsalat • ½ Salatgurke • 1 kleiner Apfel • 1 Vollkornbrötchen • ½ TL Margarine • 2 Scheiben Käse (max. 40 % Fett i. Tr.)

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 315 kcal, 16,5 g E, 10 g F, 39 g KH, 7 g BS, 14 mg Chol

Wirkprinzip: Cholesterinstoffwechsel, -rückresorption, und -ausscheidung



1. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Spalten schneiden.
2. Das Brötchen halbieren, dünn mit Margarine bestreichen. Auf jede Hälfte ein Salatblatt, Gurkenscheiben und eine Scheibe Käse legen. Nun die Apfelscheiben auf die Hälften verteilen.

CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN



Den Cholesterinspiegel mit den richtigen
Nahrungsmitteln genussvoll ins Gleichgewicht bringen.

60 Rezepte für ein cholesterinbewusstes Kochen und
einen optimalen Fettstoffwechsel.

Alles Wissenswerte über Ursachen und Folgen
zu hoher Cholesterinwerte.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7120-7



9 783833 871207



www.gu.de