

SONJA CARLSSON

111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte

Auslöser kennen – Blutfette senken



Wie hoch dürfen die Blutfettwerte sein?

Gesamtcholesterin

unter 200 mg/dl (= 5,2 mmol/l)

Der Wert dient dem Arzt als erste Orientierung.

Liegt er höher, muss mit dem Arzt gesprochen werden.

LDL-Cholesterin (Low Density Lipoproteine)

max. 160 mg/dl (= 4,1 mmol/l),

wenn höchstens ein Risikofaktor* vorliegt

max. 130 mg/dl (= 3,4 mmol/l),

wenn 2 und mehr weitere Risikofaktoren* vorliegen

max. 100 mg/dl (= 2,6 mmol/l),

wenn Vorerkrankungen** oder Diabetes Typ 2 vorliegen

* Alter (Männer über 45 Jahre, Frauen über 55 Jahre), Bluthochdruck, Rauchen, HDL unter 40 mg/dl, frühzeitige koronare Herzerkrankungen bei Verwandten 1. Grades sowie eigene Vorerkrankungen

** wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris

HDL-Cholesterin (High Density Lipoproteine)

mind. 40 mg/dl (= 1 mmol/l)

Je höher der Wert, desto besser der Schutz für die Blutgefäße.

Triglyceride

stets unter 150 mg/dl (= 1,7 mmol/l)

Für Patienten mit koronarer Herzkrankheit gelten folgende Werte:

Triglyceride: unter 200 mg/dl (= 2,3 mmol/l)

LDL-Cholesterin: unter 100 mg/dl (= 2,6 mmol/l)

HDL-Cholesterin: über 35 mg/dl (= 0,9 mmol/l)

Fazit: HDL-Werte hoch halten, LDL so niedrig wie möglich, Triglyceride beobachten, Risikofaktoren verringern.

SONJA CARLSSON

111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte

Auslöser kennen – Blutfette senken



schlütersche

4 **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

5 **VORWORT**

9 **ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!**

10 **Was ist Cholesterin?**

10 Die Herkunft und der Stoffwechsel von Cholesterin

12 „Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

13 Einflüsse auf die Produktion von endogenem Cholesterin

13 Was bewirkt überschüssiges Cholesterin?

14 Warum und wann wird ein erhöhter Cholesterinspiegel gefährlich?

15 Was ist die „Cholesterin-Lüge“?

16 Ohne tierisches Fett kein Cholesterin

17 Gesunde und ungesunde Fette: Auf die Fettsäuren kommt es an

21 Vollwertige Ernährung ohne Fertigprodukte und konzentrierte Nahrungsmittel

23 Hafer ist herzgesund und vielseitig in der Küche

24 Die Konsequenzen für die Ernährung auf einen Blick

26 **Gut essen, trotzdem Blutfettwerte senken!**

Darauf sollten Sie achten

26 Fette und Öle

28 Fleisch und Wurst

28 Fisch und Fischprodukte, Meeresfrüchte

29 Milch, Sauermilchprodukte und Käse

31 Eier und Eiprodukte

31 Getreideprodukte und Kartoffeln

32 Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

32 Süßes

- 33 Getränke
- 34 Tagespläne

- 37 **111 REZEPTE GEGEN ERHÖHTE
CHOLESTERINWERTE**
- 38 Nicht ohne mein Frühstück!
- 56 Hauptgerichte für mittags und abends
- 57 Salate und Suppen
- 79 Vegetarische Hauptmahlzeiten
- 90 Fisch
- 102 Fleisch
- 124 Für den Hunger zwischendurch
- 136 Mit originellen Drinks gegen den Durst
- 146 Lust auf Süßes?

- 158 **REZEPTREGISTER**



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, dass es viele Möglichkeiten gibt, Ihre Cholesterinwerte mit der richtigen Ernährung zu reduzieren.

Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich herzigesund ernähren können. Viele haben Vorbehalte gegen diätetische Maßnahmen, da sie meinen, dass sie für ihre Familie extra kochen müssen. Aber das ist natürlich nicht der Fall. Im Gegenteil: Unsere Rezepte und Ernährungsregeln sind alltagstauglich und auch bestens für Berufstätige und Familien geeignet.

Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden für Laien geschrieben, und nicht für Fachleute. Bei unseren Ratgebern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein erhöhter Cholesterinspiegel zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit den Folgen von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese gelten seit Jahrzehnten nachweislich als die Todesursache Nummer Eins in Deutschland. Aber auch das europäische Ausland und Amerika weisen eine erschreckende Häufigkeit der Herz-Kreislauf-Krankheiten auf. Sogar die Mittelmeerländer, deren Ernährungs- und Lebensweise in den letzten Jahren als „herzgesund“ hochgelobt wurde und durch die Schlagzeilen ging, haben ihren guten Ruf eingebüßt. Übergewicht, Fettleibigkeit, Bewegungsmangel und der zunehmende Fast-Food-Tourismus sind dort nun auch auf der Überholspur.

Die Veranlagung für erhöhte Blutfettwerte ist das eine – die können wir nicht beeinflussen. Die Ernährung ist das andere – und genau die können wir sehr wohl und sehr effektiv beeinflussen. Somit liegt es in unserer Hand, fettbewusster zu essen, das Richtige zu trinken, das gesunde Maß nicht aus den Augen zu verlieren und erhöhte Blutcholesterinwerte dauerhaft zu senken. Damit bleiben die Gefäße elastisch, das Herz wird entlastet, auch ein hoher Blutdruck sinkt nachweislich durch eine cholesterinarme Kost. Die Dritte im Bunde ist die Bewegung: Sportliche Betätigung senkt erhöhte Cholesterinspiegel, sie produziert Glückshormone und lenkt vom Essen ab. Die Kondition und die Laune werden besser!

*Erhöhte Blutfette
können wir mit
der richtigen
Ernährung effektiv
beeinflussen.*

Eine Ernährungsumstellung ist für jeden Betroffenen ein Lernprozess, der sich nicht über Nacht von einem Tag auf den anderen erledigt. Einerseits geht es um ein neues Verständnis der fettkontrollierten Kost, andererseits um die Kenntnis der geeigneten Produkte, die Wahl der richtigen Fette und Öle, dann wiederum um „herzgesunde“ Zubereitungsarten und schließlich um die „Begleiter“, die eine cholesterinbewusste Ernährung wirksam unterstützen. Denn in den meisten Fällen liegt Übergewicht vor, das unbedingt reduziert werden muss, weil zu viele Pfunde für sich allein schon einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellen. Wenn von erhöhten Blutfettwerten die Rede ist, liegt meist auch Hypertonie (hoher Blutdruck) vor, denn die Ablagerungen in den Gefäßen steigern den Druck auf die Gefäßwände und belasten das Herz enorm. Die Pumparbeit wird zunehmend schwerer. Sie tun also mit einer cholesterinarmen Ernährung in mehrfacher Hinsicht etwas für die Gesundheit.

In diesem Buch will ich Ihnen keine Diät aufdrängen, denn viele Menschen lehnen solche Programme ab und wollen sich nicht tagtäglich von morgens bis abends einem Reglement unterziehen. Meine Rezepte sind vielmehr als Vorschläge für eine gesündere Ernährungsweise zu sehen, die sowohl im kleinen Haushalt funktionieren wie auch im Kreise der Familie oder mit Gästen. Sie lassen sich ganz nach Geschmack und verfügbarer Zeit auch zu einem Wochenplan zusammenfügen, was für viel Abwechslung sorgt und zudem das Einkaufen erleichtert.

Mit einer cholesterinarmen Ernährung tun Sie in mehrfacher Hinsicht etwas für Ihre Gesundheit.

Das Wichtigste ist stets, dass das Essen schmeckt, dass es auch für Kochanfänger oder ältere Menschen praktikabel ist, dass es den Geldbeutel nicht über die Maßen strapaziert und dass die köstlichen Rezepte sowie die Zubereitungsarten und die Tipps dauerhaft Beachtung in Ihrer Lebensweise finden. Es gibt selbstverständlich gewisse Regeln zu beachten: Produkte, die Sie meiden sollten, und Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten. Der Vorteil für Sie liegt eindeutig darin, dass Sie Ihr Erkrankungsrisiko vermindern, dass Sie Gewicht verlieren, sich wohler fühlen und sogar Ihre Medikamentendosis reduzieren können.

Kurz: Eine Ernährungsumstellung erhöht Ihre Lebensqualität und möglicherweise auch Ihre Lebensdauer. Was will man mehr? Gehen Sie mit diesem Buch den Weg der kleinen Schritte und freuen sich jeden Tag auf den nächsten!

Sonja Carlsson
Diplom-Ökotrophologin

*Meine Rezepte
funktionieren
sowohl im kleinen
Haushalt wie auch
im Kreise der Fami-
lie oder mit
Gästen.*





ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!

Zu viel Cholesterin im Essen soll krank machen. Doch stimmt das überhaupt? Wie gefährlich ist das Fett wirklich? Wann sind die Cholesterinwerte zu hoch? Und was bedeutet HDL, was LDL? Welche Rolle spielt die Ernährung? Es gibt kaum ein Ernährungsthema, über das so viele Halbwahrheiten kursieren. In diesem Kapitel erhalten Sie dazu wichtige Informationen.



Was ist Cholesterin?



Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff.

Bei Cholesterin (auch als Cholesterol bezeichnet) handelt es sich um einen Fettbegleitstoff mit wachsähnlicher Konsistenz und gelblicher Farbe. Es ist für jeden tierischen Organismus – auch für den Menschen – lebensnotwendig, deshalb produziert es der Körper selbst, hauptsächlich in der Leber (1 bis 1,5 g pro Tag). Grundsätzlich kann auch jede andere Körperzelle Cholesterin herstellen.

Der Name Cholesterin kommt vom Griechischen „chole“, was Galle bzw. Gallenflüssigkeit heißt. Der zweite Wortteil stammt von „stereos“ (griech. „fest“) ab und lässt auf die biochemische Stoffgruppe der Sterine schließen. Cholesterin ist unentbehrlich für die Herstellung von Gallensäuren. Diese wiederum werden für die Fettverdauung gebraucht. Cholesterin ist auch ein Baustoff für stabile Zellwände und für die Funktionen der Zellmembranen, außerdem ist es die Ausgangssubstanz für die Synthese einiger Hormone (Sexualhormone, z. B. Testosteron, Östradiol, Hormone der Nebennierenrinde, z. B. Cortison). Es ist unentbehrlich für die Bildung von Vitamin D, das vor allem zur Verwertung von Kalzium für den Knochenaufbau benötigt wird.

Die Herkunft und der Stoffwechsel von Cholesterin

Cholesterin ist demnach eine körpereigene Substanz mit vielschichtiger Wirkung. Und weil es lebenswichtig ist, produziert es der Körper selbst in der benötigten Menge, die abhängig von der Fettzufuhr und der Art der Fette ist. Ist die Fettzufuhr niedrig, stellt die Leber weniger Cholesterin her, und überschüssiges wird in Form von Gallensäuren wieder in den hepatischen Kreislauf (Leberkreislauf) zurückgeführt. Ist die Fettzufuhr jedoch hoch, passiert Folgendes: Einerseits produziert die Leber mehr Cholesterin, um mehr Gallensäuren für die Fettverstoffwechslung bereitzustellen. Andererseits gelangt über das Nahrungsfett zusätzli-

ches Cholesterin „per Huckepack“ in den Kreislauf. Das ist eindeutig zu viel. Es muss eliminiert werden, bevor es sich in den Gefäßen ablagert. Deshalb ist neben der Fettreduktion auch die Einschränkung der Cholesterinzufuhr sehr wichtig, ebenso ist die Bindung von Gallensäuren durch lösliche Ballaststoffe von Bedeutung, um den Zustrom von Cholesterin ins Blut abzufangen. Zu guter Letzt spielt die Fließfähigkeit des Blutes eine Rolle für die Verhinderung von Ablagerungen.

Ausgangssubstanz für die körpereigene Cholesterinproduktion ist das Acetyl-Coenzym A, die „aktivierte Essigsäure“, die im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel anfällt. Allerdings spielt für die endogene Cholesterinproduktion auch die genetische Veranlagung eine gewisse Rolle, ebenso wie die Nahrungszusammensetzung insgesamt.

Die Cholesterinzufuhr über die Nahrung (exogenes Cholesterin) muss zur körpereigenen Produktion (endogene Synthese) hinzugerechnet werden: Alle tierischen Lebensmittel enthalten Cholesterin – in ganz unterschiedlichen Mengen. Pflanzliche Lebensmittel sind cholesterinfrei, die darin vorkommenden cholesterinähnlichen Verbindungen sind die Phytosterine. Diese sind im Gegensatz zu Cholesterin schlecht verwertbar und haben keine cholesterinspezifischen Eigenschaften. Im Gegenteil: Bis zu einem gewissen Maß konkurrieren die Phytosterine mit Cholesterin um die Aufnahme aus dem Darm in den Blutkreislauf. Dadurch kann das LDL-Cholesterin gesenkt werden, wie etliche Studien nachweisen.

Da Cholesterin einerseits ein Fettbegleitstoff ist, andererseits in jeder tierischen Zelle vorkommt, sind fettreiche und zellreiche Produkte besonders reich an Cholesterin: fettes Fleisch, fette Wurst, fettreiche Milchprodukte, Eier (das Ei ist eine einzige Riesenzelle mit hohem Fett- und Cholesteringehalt im Dotter), außerdem Innereien. Diese enthalten zwar relativ wenig Fett, sind aber als Organe sehr zellreich. Die körpereigene Produktion



Erhöhter Fettkonsum bedeutet mehr Cholesterin.



Pflanzliche Lebensmittel sind cholesterinfrei.

hängt eng mit dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel zusammen. Das alles zeigt, dass der Ernährung eine zentrale Stellung bei erhöhten Cholesterinwerten zukommt.

„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Cholesterin ist als fettartige Substanz nicht wasserlöslich. Aber Blut besteht zum größten Teil aus Wasser. Um den Transport von Cholesterin über den Blutweg zu ermöglichen, braucht es Trägerstoffe. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Träger:

- LDL: Es transportiert Cholesterin zu den Organen und an die Orte des Bedarfs, der Blutcholesterinspiegel wird erhöht.
- HDL: Es transportiert überschüssiges Cholesterin wieder zurück zur Leber, der Blutcholesterinspiegel wird gesenkt.

Beide sind sogenannte Lipoproteine (Lipid = Fett, Protein = Eiweiß) mit unterschiedlicher Dichte (engl. density). LDL bedeutet „low density lipoproteine“, es ist der Trägerstoff mit niedriger Dichte, besser bekannt als „schlechtes Cholesterin“, weil es die Ablagerungen in den Gefäßen verursacht. HDL dagegen ist ein Trägerstoff mit hoher Dichte (HDL = „high density lipoproteine“) und wird auch das „gute Cholesterin“ genannt, weil es das Cholesterin von den Gefäßwänden löst und zurück zur Leber transportiert, wo es zu Gallensäuren abgebaut wird.

Grundsätzlich benötigt der Körper keine Cholesterinzufuhr über die Nahrung, das endogene reicht aus. Liegt aber eine familiäre Cholesterinämie vor, ist die körpereigene Produktion von Cholesterin erhöht. Damit steigt auch das LDL-Cholesterin im Blut an. Für die Senkung des LDL-Cholesterins verschreibt der Arzt cholesterinsenkende Mittel bzw. Statine. Eine angepasste Ernährung und mehr Bewegung sind dennoch angezeigt.



Normalerweise benötigt der Körper keine Cholesterinzufuhr über die Nahrung.

Einflüsse auf die Produktion von endogenem Cholesterin

Die Menge der körpereigenen Cholesterinsynthese wird durch verschiedene Gegebenheiten beeinflusst:

- Nahrungsfette, die reich an gesättigten Fettsäuren (Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure) sind, steigern die Cholesterinproduktion sehr stark. Gleichzeitig wird die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut deutlich erhöht.
- Die körpereigene Cholesterinproduktion steigt proportional mit der Zunahme des Körpergewichts an. Dies ist offenbar auf den Anteil an Körperfettmasse zurückzuführen.
- Bei einer sehr geringen Aufnahme von Cholesterin mit der Nahrung wird die endogene Synthese erhöht.
- Ölsäure beeinflusst die endogene Cholesterinsynthese offenbar nicht. Der günstige Einfluss des Verzehrs von ölsäurereichen Fetten und Ölen auf die LDL-Cholesterinwerte lässt sich durch die bessere Fettsäurenrelation (weniger gesättigte Fettsäuren) erklären.

Was bewirkt überschüssiges Cholesterin?

Sobald die körpereigenen Aufgaben durch die Eigenproduktion von Cholesterin abgedeckt sind, braucht der Körper kein weiteres Cholesterin mehr. Überschüssiges Cholesterin wird abtransportiert. Der größte Teil gelangt zum Abbau zurück zur Leber. Kleine Mengen werden über den Stuhl ausgeschieden. Wie Studien gezeigt haben, kann die Leber mit zunehmendem Alter weniger Cholesterin abbauen. Außerdem enthält die westliche Ernährung zu viel Fett und Cholesterin, und im Laufe der Zeit treten im Körper Ermüdungs- und Gewöhnungserscheinungen auf.

Durch das Zuviel an Cholesterin über Jahre und Jahrzehnte hinweg gewöhnt sich der Körper an die Überernährung und scheidet überschüssiges Cholesterin nicht mehr ausreichend aus. Cholesterin verbleibt im Blut und lagert sich an den Gefäßwänden ab, wodurch diese verengt werden. Die Fließfähigkeit des



Überschüssiges Cholesterin wird vom Körper abtransportiert.



Zu viel Cholesterin kann Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge haben.

Blutes verschlechtert sich aufgrund erhöhter Blutfette, das wiederum begünstigt die Ablagerungen. Diesen Prozess, der sich über Jahren hinziehen kann, nennt man Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Die Arterien werden immer enger, die Blut- und Sauerstoffversorgung der Organe schlechter. Zudem steigt dadurch der Blutdruck, denn das Herz muss viel stärker pumpen, um das Blut durch die engen Gefäße zu schaffen. Es wird stark belastet. Gefäßverengungen führen über kurz oder lang zu Herzinfarkt (Verengung der Herzkranzgefäße) und Schlaganfall (Verengung der Hirngefäße mit Sauerstoffmangel im Gehirn). Und gerade bei diesen überaus wichtigen Organen sind die Folgen besonders dramatisch, im schlimmsten Fall tödlich.

Warum und wann wird ein erhöhter Cholesterinspiegel gefährlich?

Erhöhte Blutfettwerte verursachen keine Schmerzen. Man spürt nicht, dass man einen erhöhten Cholesterinspiegel hat, und erkennt das Risiko. Es kann Jahrzehnte dauern, bis sich erste Anzeichen zeigen: hoher Blutdruck, Arteriosklerose, schlimmstenfalls der erste Herzinfarkt oder ein „kleiner“ Schlaganfall. Es ist deshalb sehr wichtig, regelmäßig die Blutwerte messen zu lassen, vor allem, wenn erhöhte Cholesterinwerte in der Familie liegen (familiäre Cholesterinämie) und in der Familiengeschichte bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind. Unentdeckt, unbehandelt, ohne eine Ernährungsumstellung und ohne regelmäßige Bewegung führt ein erhöhter Blutfettspiegel über kurz oder lang zu Bluthochdruck, Arteriosklerose sowie zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Die wichtigsten Werte für den Cholesterinspiegel finden Sie auf der Umschlagklappe vorne.



Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte messen.

Was ist die „Cholesterin-Lüge“?

Ein hoher Cholesterinspiegel wurde bisher stets als größte Gefahr für das Herz dargestellt, den es zu bekämpfen gilt und der auf möglichst niedrige Werte heruntergedrückt werden muss – in den meisten Fällen mit Medikamenten, den sogenannten Lipid-Senkern oder Statinen. Doch heute wissen wir, dass der Gesamtcholesterinwert allein nichts aussagt über das gesundheitliche Risiko. Cholesterin an sich ist auch keine gefährliche Substanz, zumal es der Körper braucht. Ab wann und womit man erhöhten Cholesterinwerten entgegenzutreten sollte, wird heute differenzierter gesehen. Erhöhte Werte im Blut gelten nach wie vor als Risikofaktor Nummer Eins für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Allgemeingültige Werte dafür gibt es allerdings nicht, denn es greifen viele Faktoren in die Cholesterinproblematik ein. Und längst sind nicht alle Fragen rund um das Cholesterin und die anderen Blutfette beantwortet. Vor allem die Triglyzeride geben den Forschern noch Rätsel auf.

Allen Faktoren für hohe Cholesterinwerte voran stehen die familiäre Disposition (Veranlagung), die Ernährung und die Lebensweise (Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel). Dazu kommt das Alter. Es ist erwiesen, dass bei einem großen Teil der Bevölkerung der Körper genetisch bedingt zu viel Cholesterin produziert. Der Arzt stellt das schnell fest, indem er einfach nachfragt, ob bei Eltern, Großeltern, Geschwistern und nahen Verwandten Herz-Kreislauf-Krankheiten vorliegen oder Herzinfarkte vorgekommen sind.

Wer ein familiäres Risiko in sich trägt, dazu noch raucht und bereits erhöhte Cholesterinwerte aufweist, möglicherweise erhöhten Blutdruck und Übergewicht hat und vielleicht noch Diabetiker ist, kommt um eine medikamentöse Therapie nicht herum. Alle anderen können schon durch eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und Gewichtsabnahme die Werte senken. Ob sie dennoch cholesterinsenkende Medikamente brau-



Der Gesamtcholesterinwert allein sagt nichts aus über das gesundheitliche Risiko.



Bei vielen Menschen produziert der Körper genetisch bedingt zu viel Cholesterin.

chen, entscheidet der Arzt. Es bedarf einer längeren Beobachtung der Blutfettwerte sowie auch des Blutdrucks. Denn der Nutzen der Medikamente für diese Betroffenen ist noch nicht eindeutig belegt, zumal es eine ganze Reihe von Nebenwirkungen gibt.

Fazit: Eine Lüge ist es gewiss nicht, dass ein hoher Blutfettspiegel einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellt. Aber es ist nicht wahr, dass nur das Cholesterin schuld an Herzinfarkt und Schlaganfall ist. Cholesterin ist nicht der „Killer Nummer Eins“. Man muss eben auch andere Faktoren und vor allem die familiäre Disposition dabei berücksichtigen. Dabei relativiert sich das Gesamtbild. Dennoch hat die Senkung der Cholesterinwerte im Rahmen einer Ernährungsumstellung erste Priorität. Weitere Veränderungen in der Lebensweise müssen folgen.



Cholesterin ist nicht der „Killer Nummer Eins“, ein zu hoher Wert muss dennoch gesenkt werden.

Ohne tierisches Fett kein Cholesterin

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff und kommt in der Nahrung nur zusammen mit tierischem Fett vor. Für die Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel ergeben sich folgende Konsequenzen:

- Die Aufnahme von Fett, insbesondere von Fetten tierischen Ursprungs, ist zu reduzieren.
- Der Fleisch- und Wurstkonsum sollte sich auf kleine Mengen und fettarme Sorten beschränken. Bei Fleisch und Schinken Fettränder und alles sichtbare Fett entfernen. Bei Brathähnchen die Haut nicht mitessen! Fettarme Zubereitungsarten wählen!
- Keine Innereien essen! Sie liefern viel Cholesterin.
- Öfter Seefisch auf den Tisch bringen. Er liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die die Fließfähigkeit des Blutes verbessern.
- Schalen- und Krustentiere meiden! Sie liefern viel Cholesterin.
- Pflanzenfette und Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl) sind zu bevorzugen.

- Bei den Milchprodukten sollten fettarme und magere Produkte regelmäßig auf den Tisch kommen. Käse nur bis maximal 45 % F. i. Tr. essen. Butter nur sparsam und ausnahmsweise verwenden oder komplett durch eine hochwertige Margarine ersetzen.
- Der Konsum von Eiern und Eigelb muss eingeschränkt werden. Eigelb liefert viel Cholesterin. Man kann beim Backen die Eimenge teilweise durch Sojamehl ersetzen.

Gesunde und ungesunde Fette:

Auf die Fettsäuren kommt es an

Fette kommen in unserer Nahrung fast überall vor, in tierischen Produkten und in pflanzlichen. Doch Fett ist nicht gleich Fett! Der Grundkörper bei allen Fetten ist Glycerin, daran gebunden sind drei Fettsäuren, die dem Gesamtmolekül erst seinen Wert geben. Entscheidend für die gesundheitliche Bedeutung einer Fettsäure ist die Kettenlänge (Anzahl der Kohlenstoff-Atome, C-Atome), die Anzahl der Doppelbindungen und schließlich auch die Position der Doppelbindungen. Hat eine Fettsäure keine Doppelbindung, spricht man von einer gesättigten Fettsäure. Diese sind für den Körper nicht lebenswichtig. Fette mit gesättigten Fettsäuren sind der Gesundheit nicht zuträglich und sollten bei erhöhtem Cholesterinspiegel gemieden werden. Fettsäuren mit einer Doppelbindung nennt man „einfach ungesättigt“, mit zwei Doppelbindungen „zweifach ungesättigt“, etc. Diese Fettsäuren verleihen dem Fett einen hohen Gesundheitswert und sogar einen lebensnotwendigen Status.



Bei hohem Cholesterinspiegel gesättigte Fette meiden!

Die wichtigsten Fettsäuren und ihr Vorkommen in der Nahrung

ART DER FETTSÄURE	KETTENLÄNGE	NAME	VORKOMMEN
gesättigt	4 C-Atome	Buttersäure	Milchfett
gesättigt	12 C-Atome	Laurinsäure	Milchfett, Kokosfett und Palmkernöl
gesättigt	14 C-Atome	Myristinsäure	Kokosfett und Palmkernöl
gesättigt	16 C-Atome	Palmitinsäure	zahlreiche Fette
gesättigt	18 C-Atome	Stearinsäure	vorwiegend tierische Fette
ungesättigt	18 C-Atome, 1 Doppelbindung	Ölsäure	Olivenöl, zahlreiche andere Öle
ungesättigt, Omega-3-Fettsäure	18 C-Atome, 3 Doppelbindungen	Linolensäure	Leinöl, kleine Mengen in anderen Pflanzenölen
ungesättigt, Omega-3-Fettsäure	20 C-Atome, 5 Doppelbindungen	Eicosapentaensäure	Fischöle
ungesättigt, Omega-3-Fettsäure	22 C-Atome, 6 Doppelbindungen	Docosahexaensäure (DHA)	Fischöle
ungesättigt, Omega-6-Fettsäure	18 C-Atome, 2 Doppelbindungen	Linolsäure (wichtigste Fettsäure, essenziell)	Pflanzenöle

Quelle: Günter Richter, Lehrbuch der Diätküche, Matthes Verlag

Gesunde und diätetisch wertvolle Fette enthalten die lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure, Linolsäure, Linolensäure), auch als Omega-Fettsäuren bezeichnet. Sie sind „unge-sättigt“, weil sie mindestens eine Doppelbindung aufweisen. Bei den Omega-3-Fettsäuren befindet sich die erste Doppelbindung an dritter Stelle vom Kettenende gezählt, bei den Omega-6-Fettsäuren an sechster Stelle. Die Position der ersten Doppelbindung, die Anzahl der Doppelbindungen insgesamt sowie die Kettenlänge (Anzahl der C-Atome) sind wichtig für den Stoffwechsel und die Funktion der jeweiligen Fettsäure. Eine besondere Bedeutung kommt außerdem dem Verhältnis von einfach zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren schützen nachweislich Herz und Gefäße.

Die wichtigste Omega-3-Fettsäure ist die Eicosapentaensäure, die in großer Menge in Makrelen und in anderen Kaltwasserfischen wie Lachs, Thunfisch und Hering vorkommt. Omega-3-Fettsäuren entstehen im Fettgewebe der Fische aufgrund des kalten Lebensraumes. Normale pflanzliche Fette und Öle dagegen enthalten wenig Omega-3-Fettsäuren, dagegen eher größere Mengen Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure. Eicosapentaensäure wirkt senkend auf den Gesamtblutfettspiegel, auf den Cholesterinspiegel sowie auf den Blutdruck und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes. Der Effekt beruht auf einer Hemmung der „ungünstigen“ Blutfettkomponenten VLDL und LDL (sehr große und große Fett-Eiweiß-Partikel im Blut, die viel Cholesterin transportieren und es an den Gefäßwänden ablagern) und einer Verminderung der Blutplättchenverklumpung (Blutplättchenaggregation). Verglichen mit der essentiellen Linol- und der Linolensäure ist Eicosapentaensäure bei diesen Vorgängen wesentlich wirkungsvoller und wird deshalb zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere gegen Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt zusätzlich empfohlen. Sogar in Pillenform, nämlich als Fischöl-Kapseln, ist diese Fettsäure in Apo-



Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren schützen nachweislich Herz und Gefäße.



Die wichtigste Omega-3-Fettsäure ist die Eicosapentaensäure.

theiken erhältlich, sie sollte aber nicht ohne ärztliche Rücksprache und Kontrolle eingenommen werden.

In Schweden gelang es, Raps zu züchten, der aufgrund des nordisch-maritimen Klimas Samenkörner bildet, die auch reich an Omega-3-Fettsäuren sind und damit ein insgesamt günstiges, ausgewogenes Fettsäuremuster aufweisen. Verwendet wird nur die erste Pressung. Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren beträgt 2 : 1, der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist mit 12 g pro 100 g Öl besonders hoch. Damit eignet es sich in idealer Weise für die Prophylaxe sowie für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für die cholesterin- sowie fettkontrollierte Kost. Der zweite Pluspunkt dieses Produkts, das unter dem Namen „Albaöl“ vertrieben wird, ist sein feiner Buttergeschmack, der dem Öl über Aromastoffe zugesetzt wird (das „Öl“ ist daher genau genommen eine Rapsözübereitung, auch Lecithin ist dem Öl zugesetzt). Albaöl ist demnach nicht nur gesundheitlich wertvoll, sondern auch kulinarisch eine Bereicherung für jede Küche. Seine dünnflüssige Konsistenz garantiert sparsames Verwenden, es lässt sich per Pumpzerstäuber aufsprühen oder ganz dünn mit dem Pinsel verstreichen, es ist ergiebig, hoch erhitzbar (Rauchpunkt 220 °C) und etwa ein Jahr haltbar. Ob zum Braten, Dünsten, zum Backen oder für Salatdressings und Desserts, dieses Öl hilft auf gesunde und einfache Weise Fett zu sparen, ohne dass dabei der Geschmack der Speisen zu kurz kommt. Auch wird die Verarbeitung von Teigen wie Hefeteig durch den Zusatz von etwas Rapsöl leichter, der Teig wird geschmeidiger, das Gebäck bekommt mehr Volumen und eine appetitliche Farbe.

Fazit: Für Menschen, die den Geschmack von Butter lieben, aus gesundheitlichen Gründen aber auf Rapsöl ausweichen möchten, ist Albaöl eine gute Alternative.



Albaöl hilft auf gesunde und einfache Weise Fett zu sparen.

Vollwertige Ernährung ohne Fertigprodukte und konzentrierte Nahrungsmittel

Den Cholesterinspiegel durch eine ausgewogene, ballaststoffreiche und natürliche Ernährung zu senken – das ist möglich. Allerdings bedeutet es einen großen Schritt für eine seit Jahrzehnten ungesunde, eingefahrene Ernährungsweise. Aber wie sieht eine lebenslange Dauerernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel aus? Unser Nahrungsmittelangebot ist überfrachtet mit vorgefertigten Produkten und konzentrierten Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte. Dabei geht es um den Gehalt an Zucker, Weißmehl, tierischem Fett und Eiweiß. Es ist deshalb völlig falsch, alles beim Alten zu belassen und zu behaupten, hohe Cholesterinspiegel nur mit Medikamenten senken zu können. Die genetischen Faktoren und die Ernährung spielen die entscheidende Rolle. Viele Menschen haben schon immer erhöhte Cholesterinwerte, sie leben dabei gesund, essen wenig Fett, haben kein Übergewicht, keine Probleme mit irgendwelchen Krankheitsanzeichen wie hohem Blutdruck. Sogar Vegetarier können aufgrund einer familiären Veranlagung erhöhte Cholesterinwerte aufweisen. Es ist ein Ernährungsscheck erforderlich, um herauszufinden, wo man ansetzen muss, um die Blutfettwerte zu verbessern und trotzdem genussvoll essen und trinken zu dürfen. Erst wenn eine Ernährungsumstellung nicht ausreicht oder aufgrund einer ohnehin gesunden Lebensweise gar nicht erforderlich ist, sind cholesterinsenkende Mittel als Dauertherapie unumgänglich.

Während wir die körpereigene (endogene) Cholesterinproduktion nur sehr bedingt beeinflussen können, lässt sich die Cholesterinaufnahme von außen gut steuern. Das betrifft nicht nur die Zufuhr von Fett und cholesterinhaltigen Produkten, sondern die Ernährung insgesamt. Es ist deshalb äußerst wichtig, über die Nahrungsauswahl, die Zubereitungsarten der Speisen und nicht zuletzt über die Bewegung den Fettstoffwechsel ins Lot zu bringen und so auch den Cholesterinspiegel dauerhaft in



Der Cholesterinspiegel lässt sich mit der richtigen Ernährung senken.

Schwach zu halten. Von einer „herzgesunden“ Kost und mehr Bewegung profitiert der gesamte Körper.

Extra: Warum Ballaststoffe den Cholesterinspiegel senken

Wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut kursiert, muss man es mit geeigneten „Polizisten“ einfangen, unschädlich machen und aus dem Körper befördern. Zuständig dafür ist die Truppe der Ballaststoffe, die man in unlösliche und lösliche einteilt. Als „Sondereinheit“ gelten die löslichen Ballaststoffe. Sie sind prädestiniert für die Aufgabe, Gallensäuren an sich zu binden und dadurch den Cholesterinspiegel zu senken.

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, auch Faserstoffe oder Rohfasern genannt. Sie sind keineswegs „Ballast“, sondern ungeheuer wichtig für den Körper, weil sie für eine normale Darmtätigkeit sorgen. Ballaststoffe quellen im Darm auf, füllen ihn, vermischen sich mit dem Nahrungsbrei, regen die natürliche Vorwärtsbewegung (Peristaltik) des Darmmuskels an und transportieren den Darminhalt durch den gesamten Darmtrakt. Das geht umso zügiger, je mehr Flüssigkeit und je mehr Ballaststoffe die Nahrung enthält. Man kann durch eine ballaststoffreiche Ernährung den Darm an einen regelmäßigen Stuhlgang gewöhnen, was unser Wohlbefinden zweifellos deutlich steigert. Eine ballaststoffreiche Kost hat aber noch weitere Vorteile:

- Der Sättigungswert der Speisen wird erhöht. Man muss mehr kauen, wird dadurch schneller satt, isst automatisch weniger, spart Kalorien und nimmt dauerhaft ab.
- Ballaststoffe vermindern durch die schnellere Darmpassage des Nahrungsbreis die Ausnutzung der Nährstoffe – auch so wird Energie gespart.
- Die löslichen Ballaststoffe binden im Darm Gallensäuren, die zur Fettverdauung benötigt werden. Aus LDL-Cholesterin müssen dann neue Gallensäuren produziert werden. Der Cholesterinspiegel sinkt.

Hafer ist herzgesund und vielseitig in der Küche

Für eine cholesterinbewusste Ernährung ist Hafer hervorragend geeignet. Haferflocken und Haferkleie sowie weitere Produkte aus dem vollen Haferkorn vereinen wichtige Eigenschaften, die wir uns bei erhöhtem Cholesterinspiegel zunutze machen sollten. Hafer ist zwar das fettreichste Getreide, sein Fett enthält jedoch 70 % ungesättigte Fettsäuren und allein 40 % Linolsäure. Hafer ist zudem ein guter Eiweißlieferant, das volle Korn ist vitamin- sowie mineralstoffreich und sehr gut bekömmlich. Haferkleie enthält 30 % Ballaststoffe, davon ist etwa die Hälfte wasserlöslich. Es sind überwiegend Schleimstoffe (Beta-Glucane, Lichenine). Sie binden Gallensäuren, erhöhen die Gallensäureneuproduktion aus endogenem Cholesterin und senken somit den LDL-Cholesterinspiegel. Auch der Apfel liefert lösliche Ballaststoffe: Das in der Schale enthaltende Pektin kann auf dem gleichen Weg ebenfalls zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.



Hafer ist perfekt für eine cholesterinbewusste Ernährung.

Extra: Sich regen bringt Segen!

Bewegungsmangel leistet erhöhten Cholesterinwerten Vorschub – umgekehrt hilft regelmäßige Bewegung, den Cholesterinspiegel zu senken. Die Kombination von sportlicher Betätigung und einer cholesterinbewussten Ernährung sollte der erste Schritt zu einer neuen Gesundheit sein. Ideal sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Joggen, Tanzen, Radfahren, Wandern und Schwimmen. Vermeiden Sie starke Belastungen, gehen Sie alles langsam an und steigern Sie Ihr Pensum ganz allmählich. Fragen Sie auf jeden Fall zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen den Ihren Werten (Blutdruck, Herzfrequenz) entsprechenden Sport empfehlen. Am besten ist Bewegung an der frischen Luft, idealerweise in der Gruppe oder zumindest mit einem Partner. Achten Sie auf die passende Sportbekleidung und gutes Schuhwerk und machen Sie zwischendurch eine Verschnaufpause. Getränke beim Sport nicht vergessen!

Extra: Knoblauch & Co. – bei Zwiebelgewächsen freut sich das Herz!

Der eine mag ihn, der andere kann ihn nicht ausstehen – dabei ist Knoblauch doch so gesund für Herz und Kreislauf! Knoblauch wirkt der Verklumpung (Aggregation) von Blutplättchen entgegen und hält das Blut flüssig. Aufgrund der besseren Fließeigenschaft des Blutes hat Cholesterin weniger Chancen, sich an den Gefäßwänden anzuheften. Zugegeben, der Geruch kann stören. Aber man kann dem gut entgegenwirken, indem man nur wenig Knoblauch verwendet, dazu immer reichlich frische Petersilie nimmt oder Petersilienstängel kaut. Wer Knoblauch als würzende Zutat gar nicht mag, kann auf Knoblauchpräparate aus der Apotheke zurückgreifen. Bärlauch ist ein guter, natürlicher Ersatz für Knoblauch. Er hinterlässt nicht den unangenehmen Mund- und Körpergeruch, hat aber dieselben positiven Wirkungen auf den Blutfettspiegel wie Knoblauch. Knoblauch gehört wie Bärlauch und Zwiebel zu den Zwiebelgewächsen. Alle haben einen positiven Effekt auf den Blutfettspiegel, wirken der Blutplättchenaggregation entgegen und fördern die Durchblutung. Der Wirkstoff ist bei allen das Lauchöl mit schwefelhaltigen Verbindungen. Die wertvollen Zwiebelgewächse gibt es auch als Frischpflanzensaft in der Apotheke. Allen gemeinsam ist die herzgesunde Wirkung. Bärlauchsaft hinterlässt keinen Knoblauchgeruch, Knoblauchsaft hat den höchsten Wirkstoffgehalt, und Zwiebelsaft schmeckt leicht süßlich. Knoblauch und Zwiebel wirken zusätzlich antibakteriell, Knoblauch hilft sogar gegen Pilze (antimykotisch), dafür wird der Zwiebelsaft auch erfolgreich als schleimlösendes Mittel bei Husten eingesetzt.

Die Konsequenzen für die Ernährung auf einen Blick

- Bei Übergewicht Normalgewicht anstreben.
- Fettzufuhr auf 30 %, besser 25 % der Energiezufuhr reduzieren.
- Tierische Fette meiden (Schmalz, Butter, Butterschmalz, Eigelb).

- Gehärtete Fette meiden (Plattenfett, Fritierfett).
- Pflanzliche Fette und Öle mit ungesättigten Fettsäuren bevorzugen, auch Nüsse, Kerne und Samen. Als Aufstrichfett hochwertige Pflanzenmargarine, evtl. halbfett, verwenden.
- Cholesterinzufuhr max. 300 mg/Tag, besser weniger.
- Eiweißzufuhr durch Seefisch decken, wenig mageres Fleisch und magere Wurst, keine Innereien, wenig Eier, dafür fettarme Milchprodukte und Hülsenfrüchte.
- Kohlenhydrate sollten etwa 55 % der Energiezufuhr einnehmen, wenig Zucker, überwiegend komplexe Kohlenhydrate verwenden.
- Ballaststoffzufuhr etwa 35 g/Tag, davon überwiegend lösliche Ballaststoffe. Bei Getreideprodukten „Vollkorn“ wählen.
- Vitamine und Mineralstoffe: reichlich Obst, Gemüse, Salat, Kräuter.
- Getränke: täglich mindestens zwei Liter kalorienarme Flüssigkeit.
- Alkohol: nur nach Rücksprache mit dem Arzt! Wenn, dann nur in kleinen Mengen und nur zu den Mahlzeiten. Spirituosen sind tabu!

Bei der Ernährung kommt es stets auf die Verzehrmenge und die Art der Zubereitung der Mahlzeiten an. Auch spielt es eine Rolle, ob Sie für sich selber und Ihren Partner kochen oder für eine ganze Familie. In vielen Fällen ist es unvermeidlich, sich dem Geschmack der Familie anzupassen und dann doch mal Eier, Butter oder Sahne zu verwenden. Das ist auch nicht dramatisch, wenn es kleine Mengen sind und nicht jeden Tag vorkommt. Sie können das mit anderen Mahlzeiten leicht ausgleichen. In diesem Buch finden Sie viele Rezepte, die Sie leicht kombinieren können, um das Cholesterinlimit nicht zu überschreiten.



Bei der Ernährung kommt es auf die Menge und die Art der Zubereitung der Mahlzeiten an.

111 REZEPTE GEGEN ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE

Inzwischen wissen Sie, dass Sie durch eine bewusste Ernährung viel gegen einen erhöhten Cholesterinwert tun können. Zum Beispiel, indem Sie den Verzehr von tierischen Fetten, Eigelb und alkoholischen Getränken verringern. Stattdessen sollten pflanzliche Fette und Fisch häufiger auf den Teller kommen. Probieren Sie es mit den folgenden Rezepten doch einfach einmal aus.



NICHT OHNE MEIN FRÜHSTÜCK!



Das Frühstück gilt als das „Sprungbrett in den Tag“. Das heißt, es soll ein guter Start sein und mit seinem Nährstoffgehalt sowie seinem Sättigungswert die ersten Stunden des Tages, ob in der Schule, im Beruf oder im Haushalt, überbrücken. Doch es geht nicht nur darum, die Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, sondern im Vordergrund steht, die Leistungsbereitschaft des Körpers anzukurbeln. Dafür sind Kohlenhydrate das Nonplusultra. Getreideprodukte wie Brot und Müsli sind ideal, dazu die Eiweißträger Milch, Frischkäse, Joghurt oder aber Käse und Schinken. Frische Früchte sorgen für Vitamine, Säfte sowie Tee für ausreichend Flüssigkeit. Vielfalt ist angesagt, damit das Frühstück nicht vor lauter Eintönigkeit vergessen wird.

Schüler und Berufstätige sollten auf keinen Fall ohne ein gesundes Frühstück aus dem Haus gehen, denn mit leerem Magen ist man einerseits den Verlockungen beim Bäcker und Metzger ausgesetzt, andererseits kann man ohne Frühstück nicht lernen und arbeiten. Mit diesen Frühstücksideen dürfen Sie sich jeden Tag auf das Aufstehen freuen!

Früchtemüsli

Schnell und einfach

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält:

367 kcal (1542 kJ)	67 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe
5 g Fett	7 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Birne
- 1 Banane
- 8 Trockenpflaumen ohne Stein
- 4 EL Haferkleieflecks
- 2 TL Honig
- 300 ml fettarme Milch

Zubereitung

- 1** Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Banane schälen. Das gesamte Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2** Die Haferkleieflecks sowie den Honig untermengen. Die Müslimischung auf zwei Teller verteilen und die Milch darübergeben.

TIPP

Probieren Sie auch andere Kombinationen mit frischen und getrockneten Früchten aus. Zum Beispiel Ananas (frisch oder aus der Dose) und Bananenchips oder getrocknete Feigen und Orangen.

Trauben-Sanddorn-Müsli

Fruchtig und cholesterinfrei

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

522 kcal (2190 kJ)	69 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe
18 g Fett	0 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Portionen

- 20 g Pinienkerne oder Mandelstifte
- 60 g zarte Haferflocken
- 60 g Haferkleieflecks
- 150 g kernlose Weintrauben
- 4 EL Sanddorn-Fruchtsauce (Fertigprodukt, aus dem Reformhaus)
- 500 ml Haferdrink oder fettarme Milch

Zubereitung

- 1** Die Pinienkerne oder Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Haferflocken und Haferkleieflecks mischen. Auf zwei Müslischälchen verteilen.
- 2** Die Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Haferflocken geben. Sanddornfruchtsauce und die Hafermilch dazugießen.



Hüttenfrühstück

Frisch und kernig

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

379 kcal (1597 kJ)	51 g Kohlenhydrate
19 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
11 g Fett	18 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Portionen

200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse,
20 % F. i. Tr.)

2 TL Honig

½ Apfel

1 Orange

2 EL Rosinen

4 EL kernige Haferflocken

20 g Cashewkerne

Zubereitung

- 1 Den Frischkäse auf zwei Schälchen verteilen und jeweils 1 TL Honig darüber träufeln.
- 2 Die Apfelhälfte halbieren und das Kernhaus herausschneiden. Den Apfel über den Frischkäse raspeln und untermengen.
- 3 Die Orange schälen und in Filets teilen. Orangenfilets und Rosinen auf den Frischkäse verteilen und die Haferflocken sowie Cashewkerne daraufstreuen.

TIPP

Statt Cashewkerne können Sie auch gewiegte Mandeln oder Haselnüsse nehmen. Sie sind viel preiswerter, aber genauso gesund.



Tomaten-Gurken-Salat mit Rucola

Frisch und würzig

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Eine Portion enthält:

106 kcal (444 kJ)	5 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
8 g Fett	0 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomaten (400 g)

200 g Salatgurke

100 g Frühlingszwiebeln

150 g Rauke (Rucola)

1 rote Chilischote

1 kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)

2–3 EL Weißweinessig

weißer Pfeffer, etwas Zucker, Salz

3 EL Pflanzenöl

geschroteter roter Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung

1 Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomatenhälften in schmale Spalten schneiden.

2 Die Salatgurke waschen, trocken tupfen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauschauben und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die Halme in Röllchen und die Zwiebelkörper in dünne Scheiben schneiden.

4 Die Rauke waschen, trocken schleudern und putzen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein wiegen.

5 Die Knoblauchzehe abziehen und in ein Schälchen pressen. Essig, Pfeffer, Zucker und Salz einrühren und das Öl daruntermischen. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten, das Dressing darüber verteilen und mit rotem Pfeffer bestreuen.



Feine Pilzcreme

Mild und aromatisch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

166 kcal (695 kJ)	14 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
8 Fett	6 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Portionen

250 g Champignons

250 g Pfifferlinge

2 Zwiebeln

2 EL Pflanzenöl

30 g Instant-Haferflocken (Schmelzflocken)

500 ml fettarme Milch

375 ml Gemüsebrühe (Würfel oder Instantpulver)

weißer Pfeffer, Salz, frischer Thymian

Zubereitung

1 Die Champignons und Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin etwa 10 Minuten dünsten. Die Pilze dazugeben und gute 5 Minuten unter Rühren mitdünsten. Die Hälfte der Pilze herausnehmen und beiseitestellen.

2 Die Haferflocken über die restlichen Pilze in den Topf streuen und ca. 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe hinzufügen. Bei niedriger Temperatur im offenen Topf garen, ab und zu umrühren. Die Pilzsuppe mit dem Pürierstab cremig pürieren und mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.

3 Die beiseitegestellten Pilze und den Thymian auf die Creme geben.



Paprika-Schiffchen

Vollwertig und vegetarisch

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

314 kcal (1314 kJ)	25 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe
16 g Fett	18 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Portionen

4 rote Paprikaschoten (600 g)

150 g Champignons

2 Zwiebeln

2 EL Pflanzenöl

400 g Tomaten

1 gelbe Paprikaschote (150 g)

100 g kernige Haferflocken

1 Bund Petersilie, fein gewiegt

1 Knoblauchzehe, fein gewiegt

Pfeffer, Salz

Öl für die Form

300 ml Gemüsebrühe (Würfel oder

Instantpulver)

100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

- 1 Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.
- 2 Für die Füllung die Pilze säubern und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Champignons im Öl dünsten.
- 3 Die Tomaten waschen, trocken tupfen, vom Stielansatz befreien, kreuzweise einschneiden, überbrühen und enthäuten. Aushöhlen und das feste Fleisch fein würfeln.
- 4 Die gelbe Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit Tomatenwürfeln und Haferflocken zum Pilz-Zwiebel-Gemisch geben und mit Petersilie, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform mit Öl ausstreichen.
- 5 Die Paprikahälften in die Auflaufform setzen, füllen und mit Gemüsebrühe angießen. Auf der mittleren Einschubleiste backen. Nach 20 Minuten mit Käse bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.



Fisch-Curry

Exotisch und würzig

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

450 kcal (1884 kJ)	61 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
11 g Fett	38 mg Cholesterin

Zutaten für 2 Portionen

125 g Basmatireis (Rohgewicht)

1 kleine rote Zwiebel (25 g)

1 Karotte (150 g)

1 kleiner säuerlicher Apfel

250 g Kabeljaufilet

2 EL Zitronensaft

1–2 EL Sojaöl

weißer Pfeffer, Currypulver, Salz

1 TL Zucker

50 ml Apfelsaft

1 Msp. Weizenstärke

1 TL gehackte Pistazien

Petersilie, fein gewiegt

Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotten waschen, putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
- 2 Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft einreiben und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin etwa 5 Minuten dünsten, dann die Apfelspalten und Fischstücke hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Curry, Salz sowie Zucker würzen.
- 4 Den Apfelsaft dazugeben und das Fisch-Curry zugedeckt bei milder Hitze 8 bis 10 Minuten garen. Dann die Stärke einrühren.
- 5 Die Pistazien unter den Reis mischen. Das Fisch-Curry mit Reis anrichten und mit Petersilie bestreuen.

TIPP

Dazu passt gemischter Salat.



Chili con Carne

Südamerikanisch, für Gäste

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

472 kcal (1975 kJ)	51 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
16 g Fett	44 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Kidney-Bohnen (Rote Bohnen, aus der Dose)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Rinderhackfleisch
- je 1 kleine grüne und rote Paprikaschote
- 3 rote Chilischoten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- ½ Dose Maiskörner (ca. 140 g)
- Chilipulver, Salz

Zubereitung

1 Die Kidney-Bohnen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein wiegen, in heißem Olivenöl scharf anbraten. Das Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten braten.

2 Die Paprika- und Chilischoten waschen, putzen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden, die Chilis sehr fein würfeln. Mit Tomatenmark, Tomaten, Mais und den Kidney-Bohnen zum Hackfleisch geben. Alles nochmals 15 Minuten kochen lassen. Mit Chilipulver und Salz abschmecken.

TIPP

Das Chili lässt sich gut vorbereiten, wenn Sie Gäste erwarten. Dazu schmeckt Brot.



Pikanter Gemüse-Drink

Entschlackend und gallefördernd

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält:

61 kcal (255 kJ)	9 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
unter 0,5 g Fett	0 g Cholesterin

Zutaten für 1 Portion

150 g gerührter Magermilchjoghurt

100 ml Gemüsesaft

2 EL Löwenzahnsaft (Reformhaus oder Apotheke)

weißer Pfeffer, Salz

Petersilie, fein gewiegt, für den Glasrand

Zubereitung

- 1 Den Joghurt mit den Säften verquirlen.
- 2 Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 3 Die Petersilie auf einen Unterteller streuen. Ein Glas mit dem Rand in Wasser tauchen, dann in die Petersilie. Den Drink ins Glas füllen und kühl servieren.

TIPP

Löwenzahnsaft wirkt aufgrund der Bitterstoffe galleanregend und unterstützt die Fettverdauung. Er unterstützt die Lebertätigkeit und die Regeneration der Leberzellen bei Lebererkrankungen. Außerdem wird er zur Entschlackung bei Frühjahrskuren eingesetzt.



Fruchtring

Cremig und leicht, braucht Zeit

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zeit zum Festwerden: ca. 5 Stunden

Eine Portion enthält:

228 kcal (950 kJ)	32 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
2 g Fett	4 mg Cholesterin

Zutaten für 4 Portionen

5 Blatt helle Gelatine

175 g fettarmer Kefir

60 g Zucker

1 Msp. abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

50 g Haferkleieflocken

350 g Magerquark

2 Eiweiß (Gewichtsklasse M)

400 g gemischte Beerenfrüchte (frisch oder TK)

TIPP

Dazu passt Krokant aus Nüssen und kernigen Haferflocken.

Zubereitung

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und nach Packungsvorschrift quellen lassen.

2 Den Kefir mit Zucker und Zitronenabrieb verquirlen und die Haferkleieflocken einrühren. Die Gelatine ausdrücken, in eine Tasse geben und im heißen Wasserbad vorsichtig auflösen. Etwas Kefirmasse unter die flüssige Gelatine mischen, dann diese Masse umgekehrt zügig unter die restliche Kefirmasse rühren. Den Quark gründlich untermengen.

3 Die Eiweiße steif schlagen und unter die Kefir-Quark-Masse ziehen.

4 Die Beeren waschen, verlesen, putzen. TK-Ware unaufgetaut verwenden. Einige Beeren zum Verzieren beiseitelegen, die restlichen locker unter die Kefir-Quark-Masse mischen.

5 Eine Ringform kalt ausspülen, die Masse einfüllen, glatt streichen und den Fruchtring etwa 5 Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.

6 Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser halten, den Ring auf eine schöne Platte stürzen und mit den restlichen Beeren garnieren.

