

## **7 Willkommen in meiner cholesterinarmen Küche!**

### **8 Risikofaktor Cholesterin**

- 8 Was ist Cholesterin?
- 8 Das Verhältnis von Fett und Cholesterin
- 8 Cholesterin in unserem Körper
- 8 »Gutes« und »schlechtes« Cholesterin
- 9 Wie macht Cholesterin krank?
- 10 Was tun bei erhöhtem Cholesterin?
- 10 Wie verändert Cholesterin die Gefäße?
- 10 Was sind Triglyceride?

### **12 Wie senke ich das Cholesterin durch meine Ernährung?**

- 12 Richtiges Fett für gute Cholesterinwerte
- 12 Fette unterscheiden sich
- 13 Wählen Sie das richtige Fett!
- 15 Ist Zucker riskanter als Fett?
- 18 Ballaststoffe, Begleiter der Kohlenhydrate
- 19 Hafer, ein natürlicher Cholesterinsenker
- 21 Pflanzliches Eiweiß verbessert das LDL
- 21 Nüsse – was bringen sie?
- 23 Die 9 magischen Gesundmacher
- 24 Weniger Gewicht, besseres Cholesterin
- 24 Warum hilft Ausdauersport?
- 25 Gut geplant ist die halbe Miete!
- 25 Drei oder fünf Mahlzeiten?

- 29 **Die Rezepte**
- 30 **Frühstück**  
Ein gesunder Start in den Tag
- 38 **Kleine Gerichte**  
Für den kleinen Hunger mittags oder  
abends
- 54 **Salate**  
Sattmacher aus der kalten Küche
- 68 **Suppen**  
Wärmen Körper und Seele
- 76 **Vegetarische Gerichte**  
Trendsetter – Verzichten Sie ab und zu  
auf Fleisch
- 87 **Fleischgerichte**  
Wenig, aber hochwertig
- 100 **Fischgerichte**  
Eine Prise Meer Zuhause auf dem Teller
- 108 **Süßes**  
Ab und zu in kleinen Mengen
- 114 **Gebäck**  
Mit Freunden zu Kaffee oder Tee
- 122 Sachverzeichnis
- 122 Rezeptverzeichnis
- 127 Empfehlungen von Anne Iburg