

## **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**