

## **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**