

## **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	<b>111 REZEPTE GEGEN ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE</b>
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	<b>REZEPTREGISTER</b>