

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ZU HOHE WERTE UND DIE FOLGEN .. 7

Cholesterin – die Grundlagen

besser verstehen 8

Ein wichtiges Lipid 9

LDL – zunächst weder gut

noch schlecht 12

Unerkanntes Risiko 13

So funktioniert der

Cholesterinstoffwechsel 14

Cholesterinlieferant Nahrung 15

Die Biosynthese von Cholesterin 15

Das Cholesterinrecycling..... 16

Störungen des Fettstoffwechsels 17

Medikamentöse Hilfe..... 18

Arterien in Gefahr 20

Versorgungsnetzwerk Arterien 21

Arteriosklerose: Es wird eng 22

Schwerwiegende Folgen..... 23

Cholesterinsenker:

Ernährung und Bewegung 26

Drei entscheidende Wirkprinzipien 27

Gesundheit auf dem Teller 28

Gute Fette, schlechte Fette..... 28

Gezielter – und gesünder essen 31

Zu viele Pfunde 32

BMI und Bauchumfang..... 33

Training: für gute Werte und mehr..... 34

PRAXIS

AB JETZT GESÜNDER LEBEN! 39

Die Cholesterinwerte aktiv senken 40

Das Ziel: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g 41

Lebensmittel als »Cholesterinkiller«..... 43

Lebensmittel und Wirkstoffe mit
ungesichertem Effekt 51

Lebensmittel und Stoffe
mit unwirksamem Ansatz 56

REZEPTE FÜR JEDEN GESCHMACK .. 61

Cholesterinclever kochen und genießen	62
Auf Genuss nicht verzichten	63
Fettbewusste Küche – so geht's	63
Mehr als gedacht	65
Ernährung »light« gemacht	67
Kombinieren Sie!	67
Know-how für Ihre Küchenpraxis	69
Leckere Rezepte für die fettleichte Küche	70
Frühstück	70
Suppen	72
Vorspeisen und Salate	75

Kleine Gerichte und Snacks	80
Pasta und Pizza	89
Fleisch- und Geflügelgerichte	93
Aus dem Meer	98
Vegetarische Gerichte	102
Desserts und Gebäck	109

SERVICE

Glossar	118
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127