

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
Cholesterin clever 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