

SVEN BACH

# Der Gesundheitskochkurs: Cholesterin senken

**Leckere, schlanke Rezepte,  
schnell und einfach zubereitet**

Gute  
Blutfettwerte =  
gesundes Herz



**humboldt**

## Herzgesunde Ernährung auf einen Blick

- Essen Sie abwechslungsreich und bereiten Sie Ihre Speisen frisch zu. Gesunde Öle, Gemüse, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Reis und Kartoffeln, Pasta und Brot sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.
- Versuchen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen, eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll. Damit ist der Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.
- Verzichten Sie öfter mal auf Fleisch und verwenden Sie fettreiche Milchprodukte in Maßen. Ihre Gesundheit und Ihre Figur danken es Ihnen.
- Achten Sie auf die Wahl des richtigen Öls. Raps- und Olivenöl sind herzgesund. Ebenso wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in frischem Kaltwasserfisch (Lachs, Hering, Makrele) enthalten sind.
- Nüsse enthalten Fette, die als einfach ungesättigte Fettsäuren das LDL-Cholesterin günstig beeinflussen. In Walnüssen sind sogar Omega-3-Fettsäuren enthalten. Nüsse ergänzen eine herzgesunde Ernährung optimal.
- Verzichten Sie möglichst auf Fertiggerichte, -suppen und -saucen.
- Achten Sie auf versteckte Fette in Lebensmitteln. Oft handelt es sich dabei um Transfettsäuren, die äußerst ungesund sind.

## 4 VORWORT

## 7 ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE? DAS MÜSSEN SIE WISSEN

8 Cholesterin – die wichtigsten Fakten

## 17 GUT ESSEN, TROTZDEM BLUTFETTWERTE SENKEN. DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

18 Ein normales Körpergewicht – Basis für ein gesundes Herz

22 Kohlenhydrate und Fette in gesunder Balance

26 Was gehört in einen gesunden Einkaufskorb?

## 35 AN DEN KOCHTOPF! TIPPS UND LECKERE REZEPTE GEGEN ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE

36 Cholesterinbewusst kochen leicht gemacht

38 Leckere Frühstücke

46 Salate, Suppen & Aufstriche

70 Pasta & Co.

86 Gemüse satt

104 Fisch

112 Saucen

116 Fleisch

130 Süße Leckereien

## 142 REZEPTREGISTER

## 143 REGISTER PRODUKTINFOS

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich liebe meine Hühner und frische Eier. Dürfen Menschen mit hohen Cholesterinwerten nur Hühner lieben? Sind Eier für sie tabu? Nach fast 18 Jahren Berufserfahrung bin ich mir sicher, dass der Eierverzehr bei den meisten Fettstoffwechselstörungen keinen großen Einfluss hat. Und nicht nur ich bin dieser Auffassung, zahlreiche wissenschaftliche Studien korrigieren dieses heute noch weit verbreitete Ernährungsmärchen.

In Wahrheit sieht es nämlich so aus: Nur bei wenigen Menschen wird der Cholesterinspiegel allein durch eine reduzierte Cholesterinaufnahme beeinflusst; in der Regel liegt bei diesen Menschen eine genetische Veranlagung zugrunde, die bereits in jungen Lebensjahren den Cholesterinspiegel in die Höhe treibt. Bei den allermeisten von uns führt ein Zusammenspiel aus ungünstigem Fett, Zucker und Stärke im Überfluss – gepaart mit Übergewicht und Bewegungsarmut – zu einer Fettstoffwechselstörung. Besonders gemein sind Fertigprodukte aus dem Supermarktregal, ohne Ballaststoffe, aber dafür mit gehärteten Fetten und einer Menge Fruchtzucker und Traubenzucker: Sie tragen einen großen Teil zum Übergewicht und zu erhöhten Blutfettwerten bei.

Die Veranlagung für erhöhte Blutfettwerte ist das eine – die können wir nicht beeinflussen. Die falsche Ernährung, unser Übergewicht, ist das andere – und genau diese Faktoren können wir sehr wohl und sehr gut beeinflussen.

Dazu kochen wir in diesem Buch ohne Chemie, dafür mit Butter, Sahne, Schmand und Eiern – wie es die Großmutter noch wusste! Das Ganze allerdings ausgewogen, voller leckerer Vitami-

ne und Nährstoffe – und mit Blick auf eine vernünftige Kalorienzahl: Heutzutage arbeiten wir schließlich vorwiegend im Sitzen und haben keinen Hof mehr zu bewirtschaften. Deshalb fahren wir die Mengen der leckeren und natürlichen Zutaten etwas herunter, ohne auf Geschmack zu verzichten. Viel saisonales und regionales Gemüse sowie pflanzliche Fette helfen uns beim Ausgleich.

Dieses Buch ist ein Kochkurs, in dem Sie lernen, wie Sie cholesterinfreundlich kochen und damit Ihre Cholesterinwerte senken können. Lassen Sie sich von meinen leckeren Rezepten überzeugen!

Und glauben Sie mir: Essen ist keine Medizin – Essen muss schmecken! Aber mit meiner Hilfe gelingt Ihnen beides!

Ihr  
*Sven Bach*

Für alle Rezepte habe ich gewissenhaft die für Sie wichtigen Nährwerte berechnet. Sie werden jedoch in einigen Rezepten Zutaten finden, die nicht mit Grammangaben versehen sind, beispielsweise „etwas“ Parmesan, den Sie über Ihre Pasta streuen, oder „ein wenig“ Zucker, mit dem Sie Ihrem Gericht nach Wunsch etwas mehr Süße geben können. Diese Zutaten habe ich nicht berechnet. Da ich im Rezeptteil mit gerundeten Cholesterinwerten arbeite und diese sehr kleinen Mengen eben auch nur sehr geringe Mengen an Cholesterin enthalten, ist diese Vorgehensweise für Ihre Gesundheit jedoch absolut vertretbar.



# ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE? DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Zu viel Cholesterin im Essen soll krank machen. Ein hoher Cholesterinspiegel kann Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall zur Folge haben. Doch was verbirgt sich eigentlich genau hinter dem Begriff „Cholesterinspiegel“? Was sagen die einzelnen Werte aus und wie aussagekräftig sind sie tatsächlich? Treibt Cholesterin im Essen wirklich die Cholesterinwerte im Blut in die Höhe? Was können Sie tun, um Ihre Werte langfristig zu senken? In diesem Kapitel gebe ich Ihnen dazu wichtige Informationen.





## Cholesterin – die wichtigsten Fakten



Cholesterin produziert Ihr Körper einerseits selbst und wird andererseits durch die Ernährung zugeführt.

Hand aufs Herz: Wissen Sie, was Cholesterin ist? Fast jeder hat den Begriff schon einmal gehört, doch die wenigsten von uns könnten erklären, um was es sich dabei handelt, richtig? Also: Cholesterin ist ein gelblicher Fettbegleitstoff mit wachsähnlicher Konsistenz. Zu den Fettbegleitstoffen zählen u. a. fettlösliche Vitamine, Karotinoide und Cholesterin; sie bestimmen erheblich die mit der Nahrung zusammenhängenden Stoffwechselforgänge im Körper. Zum Beispiel sind Fette mit einem hohen Anteil an fettlöslichen Vitaminen wertvoller als cholesterinreiche Fette. Trotzdem ist Cholesterin lebensnotwendig, weshalb es der Körper selbst produziert, hauptsächlich in der Leber. Fachsprachlich heißt dies „endogene Cholesterinzufuhr“.

Der Name kommt vom Griechischen „chole“, was Galle bzw. Gallenflüssigkeit heißt. Der zweite Wortteil stammt von „stereos“ ab (griech. für „fest“) und lässt auf die biochemische Stoffgruppe der Sterine schließen.

Cholesterin ist unentbehrlich für die Herstellung von Gallensäuren, die wiederum für die Fettverdauung gebraucht werden. Außerdem wird es für die Wände der Körperzellen, die Isolierung der Nervenzellen und die Herstellung bestimmter Hormone benötigt. Und es ist wichtig für die Bildung von Vitamin D, das zur Verwertung von Kalzium für den Knochenaufbau benötigt wird.

### „Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

Cholesterin ist als fettartige Substanz nicht wasserlöslich. Aber Blut besteht zum größten Teil aus Wasser. Um den Transport von Cholesterin über den Blutweg zu ermöglichen, braucht es Trägerstoffe. Man unterscheidet hauptsächlich zwei Träger. Beide sind sogenannte Lipoproteine (Lipid = Fett, Protein = Eiweiß), haben aber eine unterschiedliche Dichte (engl. „density“).

**HDL (High Density Lipoprotein), das „gute“ Cholesterin:** Es löst überschüssiges Cholesterin von den Gefäßwänden und transportiert es zurück zur Leber. Deshalb gilt ein hoher HDL-Spiegel als vorbeugend gegen Arteriosklerose. Ferner wirkt HDL entzündungshemmend und gefäßerweiternd.

**LDL (Low Density Lipoprotein), das „böse“ Cholesterin:** Es versorgt das Gewebe mit Cholesterin. Hohe Werte ziehen oft Gefäßverkalkungen mit sich – die Hauptgefahr bei hohen Cholesterin- bzw. LDL-Werten.

Grundsätzlich benötigt der Körper kein Cholesterin über die Nahrung, das endogene Cholesterin reicht aus. Liegt aber eine familiäre Cholesterinämie vor, ist die körpereigene Produktion von Cholesterin erhöht. Damit steigt auch das LDL-Cholesterin im Blut an. Für die Senkung des LDL-Cholesterins verschreibt der Arzt cholesterinsenkende Mittel bzw. Statine.



Zu viel Triglyzerid im Blut erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

### So untersucht Sie Ihr Arzt

Die Blutfettwerte werden routinemäßig beim Hausarzt bestimmt. Zeigen sich auffällige Werte bzw. besteht der Verdacht auf eine Fettstoffwechselstörung, erfolgt eine genauere Bestimmung im Nüchternplasma oder -serum. Davor dürfen Sie etwa 16 Stunden lang weder essen noch Alkohol trinken. Das ist erforderlich, da der Triglyzeridwert nach dem Essen erheblichen Schwankungen unterliegt. Spezielle Diäten oder beeinflussende Medikamente sollten Sie drei Tage vorher absetzen. Da die Blutfettwerte Schwankungen unterworfen sind, empfiehlt es sich, zwei bis drei Proben im Abstand von einigen Wochen bis Monaten zu untersuchen.



### Diagnostik Blutfettwerte in mg/dl

	NORMAL	GRENZWERTIG	BEDENKLICH
LDL-Cholesterin	< 150	150 bis 190	> 190
HDL-Cholesterin	> 50	35 bis 50	< 35
Triglyzeride	< 150	150 bis 200	> 200

Zur Abschätzung des arteriosklerotischen Risikos reichen die Blutfettwerte in der Regel nicht aus. Hierfür müssen weitere Risikofaktoren berücksichtigt werden, wie Blutzuckerwert, Blutdruck, Alter, Geschlecht und ob Sie Raucher sind.

Zu beachten ist außerdem, dass der Gesamtcholesterinspiegel mit dem Alter steigt. Als Faustregel gilt: Laut Deutscher Herzstiftung sollte der Gesamt-Cholesterinwert im Blut unter 200 mg/dl liegen. Bei Werten zwischen 200 und 240 mg/dl sollten die Einzelwerte des HDL- und des LDL-Cholesterins betrachtet werden. Ein Gesamtcholesterinwert über 240 mg/dl gilt als zu hoch.

### Sie können die Produktion von körpereigenem Cholesterin beeinflussen

Die Menge der endogenen Cholesterinbildung wird durch äußere Faktoren, die wir selbst in der Hand haben, beeinflusst:

**Die Art, wie wir uns ernähren:** Fette in unserer Nahrung, die reich an gesättigten Fettsäuren sind (in erster Linie Fleisch und Wurst), steigern die Cholesterinproduktion sehr stark. Gleichzeitig wird die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut deutlich erhöht. Ölsäure, ein pflanzliches Öl, wie man es in Rapsöl findet, beeinflusst die endogene Cholesterinsynthese offenbar nicht. Der positive Einfluss von ölsäurereichen Fetten und Ölen auf die LDL-Cholesterinwerte lässt sich durch ihr besseres Fettsäureverhältnis (weniger gesättigte Fettsäuren) erklären. Genaueres zu den unterschiedlichen Fettarten erläutere ich Ihnen im Kapitel „Gut essen, trotzdem Blutfettwerte senken“.

**Unser Gewicht:** Die körpereigene Cholesterinproduktion steigt nämlich mit der Zunahme des Körpergewichts an. Dies ist offenbar auf den Anteil an Körperfettmasse zurückzuführen.

**Eine sehr geringe Cholesterinaufnahme mit der Nahrung:** Dies erhöht die endogene Synthese.

### „Ich habe hohes Cholesterin“ – warum ist das gefährlich?

Sobald die körpereigenen Aufgaben durch die Eigenproduktion von Cholesterin abgedeckt sind, braucht der Körper kein weiteres Cholesterin mehr und transportiert überschüssiges Cholesterin ab. Der größte Teil gelangt zum Abbau zurück zur Leber. Kleine Mengen werden über den Stuhl ausgeschieden. Aus Studien weiß man aber, dass die Leber mit zunehmendem Alter weniger Cholesterin abbauen kann. Außerdem liefert unsere „moderne“ Ernährung so viel Fett und Cholesterin, dass der Körper mit dem Abbau nicht hinterherkommt – und im Laufe der Zeit treten im Körper Ermüdungserscheinungen auf.

Was passiert dann? Durch das Zuviel an Cholesterin über Jahre und Jahrzehnte hinweg gewöhnt sich der Körper an die Überernährung und scheidet überschüssiges Cholesterin nicht mehr ausreichend aus. Es bleibt im Blut und lagert sich an den Gefäßwänden ab. Die Folge: Sie werden verengt. Dadurch wird der Blutfluss behindert, was wiederum Ablagerungen begünstigt. Diesen Prozess, der sich über Jahren hinziehen kann, nennt man Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Die Arterien werden immer enger, die Blut- und Sauerstoffversorgung der Organe wird schlechter. Zu allem Übel steigt der Blutdruck, denn das Herz muss viel stärker pumpen, um das Blut durch die engen Gefäße zu schaffen. Gefäßverengungen können langfristig zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen – mit in manchen Fällen tödlichem Ausgang.

Erhöhte Blutfettwerte verursachen keine Schmerzen – man möchte fast sagen: leider! Denn so spürt man nicht, dass man



Überschüssiges Cholesterin wird eigentlich vom Körper abtransportiert.



Zu viel Cholesterin kann Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge haben.

einen erhöhten Cholesterinspiegel hat, und verkennt das Risiko. Es ist deshalb sehr wichtig, regelmäßig die Blutfettwerte messen zu lassen, vor allem, wenn erhöhte Cholesterinwerte in der Familie liegen und in der Familiengeschichte bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind!

### **Macht Cholesterin im Essen hohe Cholesterinwerte im Blut?**

Beim Thema Cholesterin werden selbst heute noch gegensätzliche Meinungen vertreten, Mythen halten sich hartnäckig. Bei der Unmenge an Daten zum Cholesterin ist es schwierig, sich ein klares Bild zu verschaffen. Eines ist jedoch sicher: Mittlerweile weiß man, wer von einer Cholesterinsenkung profitiert und wer nicht, wer aufgrund seiner Cholesterinwerte wirklich gefährdet ist und wer trotz höherer Cholesterinwerte kein erhöhtes Risiko aufweist.

Dazu schauen Ärzte sich folgende Risikofaktoren ihrer Patienten an und wiegen sie gegeneinander auf: Alter (Männer über 45, Frauen über 55 Jahre), Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Rauchen, HDL-Wert unter 40 mg/dl und familiäre Vorbelastung. Je mehr dieser Risikofaktoren bei Ihnen bestehen, desto höher liegt Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Anhand der Anzahl an Risikofaktoren bildet der Arzt vier Risikogruppen, für die dann individuelle Zielwerte für das LDL-Cholesterin festgelegt werden.

### **Cholesterin einsparen hilft nur begrenzt**

Häufig wird Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten nahegelegt, die Cholesterinzufuhr über die Nahrung auf maximal 300 mg/Tag zu beschränken. Warum das Cholesterin in der Nahrung bei Weitem nicht eine solche Auswirkung auf das Blutcholesterin hat, wie oft vermutet wird, liegt daran, dass ein Großteil des Cholesterins nicht aus der Nahrung stammt, sondern im Organismus gebildet wird. Deshalb können Sie den Cholesterinspiegel durch Einschränkung der Cholesterinzufuhr mit dem Essen nur in einem gewissen Umfang senken.

Zwar konnten unter strengen klinischen Bedingungen Cholesterinsenkungen von 10 bis 15 Prozent erzielt werden, in der Praxis lässt sich jedoch mit einer cholesterinarmen Diät bei vielen Menschen nur eine Reduktion des Gesamtcholesterins um 2 Prozent erreichen. Lediglich Patienten mit genetisch bedingten erhöhten Cholesterinwerten ist eine eingeschränkte Zufuhr nahezu legen.

Treten erhöhte Cholesterinspiegel im Zuge eines sehr starken Übergewichts auf, sind diese in der Regel nicht oder nur sehr gering durch eine cholesterinarme Ernährung beeinflussbar. Hier hat der Fett- bzw. Kohlenhydratgehalt der Nahrung einen größeren Einfluss.

Cholesterinbewusst essen heißt: Mehr Obst und Gemüse und weniger Kohlenhydrate und Fett.



### Die Ernährung umstellen – der Schlüssel zur Gesundheit!

Der Herzspezialist Dr. Ramon Martinez schreibt in seinem Buch „Cholesterin selbst senken in 10 Wochen“, dass das Cholesterin mit einer Umstellung der Ernährung um etwa 10 Prozent gesenkt werden kann – bei strengerer Diät sinkt der Cholesterinspiegel sogar um ca. 15 Prozent. Höhere Senkungen sind ausnahmsweise möglich, vor allem bei Personen, die sich bislang sehr ungesund ernährt haben und die ihre Ernährung nun auf gesund umstellen.

Eine Senkung um 10 bis 15 Prozent hört sich zunächst nicht weltbewegend an. Allerdings weist Dr. Martinez darauf hin, dass diese Senkung eine Reduktion des Risikos z. B. für einen Herzinfarkt um 25 Prozent bedeutet! Und neben der Cholesterinsenkung hat die Ernährungsumstellung günstige Effekte auf das „gute“ HDL-Cholesterin.

**Fazit:** Das meiste Cholesterin wird nicht mit der Nahrung aufgenommen, sondern in der Leber hergestellt. Die Höhe des Cholesterins, die unser Körper anstrebt, ist bei jedem Menschen genetisch angelegt. Indem weniger Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird, kann der Cholesterinspiegel etwas gesenkt werden, allerdings mit deutlichen Unterschieden von Person zu Person.

Statt umständlich zu testen, ob Sie überhaupt zu den Menschen gehören, die auf das Cholesterin im Essen ansprechen, können Sie sich an die Empfehlung halten, maximal 300 mg Cholesterin pro Tag mit der Nahrung aufzunehmen. Das empfiehlt auch Dr. Martinez. Warum? Die meisten Nahrungsmittel, die höhere Cholesterinmengen aufweisen, enthalten auch viele gesättigte Fette – die wiederum deutlich den Cholesterinspiegel anheben! Zurückhaltung bei tierischen Fetten und ein gesundes Gewicht wirken sich also in jedem Fall positiv auf Ihre Cholesterinwerte aus.



Nehmen Sie maximal 30 mg Cholesterin pro Tag auf.



Eine Senkung des Cholesterinspiegels um 10 bis 15 Prozent bedeutet eine Reduktion des Herzinfarktrisikos um 25 Prozent!

## Rezeptregister

### Leckere Frühstücke

- Erfrischungsdrink 39
- Winter/Frühjahr-Smoothie 41
- Sommer/Herbst-Smoothie 41
- Dinkelbrot 43
- Hafer-Walnuss-Brötchen 44
- Selfmade Müsli auf Vorrat 45
- Bachs Müslihäppchen 45

### Salate & Suppen

- Mediterraner Spargelsalat 46
- Rote Bete gratiniert 46
- Insalata Lago di Garda 50
- Mozzarella sizilianisch 51
- Guacamole 51
- Feldsalat mit Ofen-Kürbis, Ziegenkäse und Parmaschinken 54
- Feigen mit Orangenchutney und gratiniertem Feta 56
- Mie-Nudelsalat mit Papaya 57
- Zitronen-Couscous mit Saisongemüse und Erdnüssen 58
- Warmer Bulgur-Tomaten-Olivensalat 59
- Vinaigrette 60
- Dressing-Variationen 60
- Gazpacho 61
- Suppenhuhn mit Hühnerbrühe 64
- Rote Linsensuppe mit scharfen Brotstangen 66
- Kidneybohnenpaste 68
- Feta-Kichererbsen-Aufstrich 68
- Rot-grüne Nuss-Currypaste 69

### Pasta & Co.

- Radicchiopasta mit Walnüssen und Birne 71
- Penne in Sauce al Pesto 72
- Farfalle in Speck-Erbсен-Paprika-Rahm 74
- Vollkornnudeln mit Honig-Basilikum-Sauce 75
- Schnelle Auberginen-Paprika-Pasta mit Hüttenkäse 78
- Paprika-Carbonara 79
- Gnocci mit Rucola 80
- Rigatoni in Ricotta-Tomatensauce 82
- Spätzlepfanne mit Pilzen 83
- Brezel-Serviettenknödel 85

### Gemüse satt

- Portugiesische Spinat-Tortilla 86
- Basmati-Frittata mit Feta und Minze 87
- Polenta mit Erbsen und Feta 91
- Kürbis-Bulgur-Pfanne mit Feta und Hack 92
- Batate mit Spinatsalat 93
- Kartoffelgratin 96
- Herbstliche Kartoffelpuffer 97
- Vegetarische Bauernpfanne 98
- Veganes Curry 100
- Wirsing-Karottencurry mit Mie-Nudeln 102
- Mediterranes Kürbis-Kichererbsen-Gratin 103

### Fisch

- Zander mit Champignonkruste und Weißweinsauce 104
- Lachs in griechischer Tomatensauce 106
- Basmatireis mit Wildlachs-Dillsauce 108
- Lachs-Saltimbocca mit Erbsen-Ajvarbulgur 109
- Fischstäbchen im Kräutermantel 110
- Mayo-Joghurdip 110

**Saucen**

- Braune Grundsauce 112
- Weißer Grundsauce 112
- Senfsauce 113
- Pilzrahmsauce 113
- Kräutersauce 114
- Bachs Höllensauce zu Geflügel 114
- Gemüse-Kräutersauce 115

**Fleisch**

- Partykugeln mit Joghurtdip 116
- Schneller Spargelauf mit Speckwürfeln auf Bauernbrot 117
- Herbst-Winter-Eintopf 118
- Nordafrikanisches Rinderfilet auf Bulgur 119
- Schweinefilet mit Estragonschmetterlingen 122
- Schweinemedailles mit Walnusshaube und Preiselbeersauce 123
- Schnitzelröllchen mit scharfer Karotten-Schafskäse-Füllung 124
- Estragon-Zitronenpasta mit Geflügel 128
- Katalonisches Geflügel 129

**Süsse Leckereien**

- Kürbispfannkuchen mit Pistazien-Apfel-Ingwer-Kompott 130
- Apfel-Quark-Auflauf 131
- Obstspieße mit Kokos-Haselnuss-Quark 132
- Karamellisiertes Birnen-Carpaccio mit Joghurt-Minz-Schaum 135
- Beeren-Kirsch-Grütze mit Zitronensauce 136

- Erdbeer-Mohn-Dessert 138
- Abendmüli 138
- Hefeteig für Obstkuchen vom Blech 140
- Obstbodenteig als Rührteig 141

**Register Produktinfos**

- Sauermilchprodukte 40
- Unser tägliches Brot 41
- Gängige Essigsorten 47
- Gängige Ölsorten 48
- Gesunde Blattsalate 52
- Kleine Kräuterkunde 62
- Tiefkühl-Gemüse und -Obst 65
- Linzen – kein Arme-Leute-Essen mehr 67
- Kleine Nudelkunde 72
- Kleine Käsekunde 76
- Kleine Pilzkunde 84
- Eier 88
- Bulgur, Couscous & Polenta 90
- Kartoffeln 94
- Kokosmilch 101
- Kleine Lachskunde 105
- Fleisch 120
- Vollkorn 121
- Die Scharfmacher 126
- Kleine Joghurt-Kunde 134
- Getreide – gesunde Kraftpakete 139



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-877-7 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8700-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8701-1 (EPUB)**

**Fotos:**

Christian Wyrwa

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim an der Murr

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Bis zu seinem 19. Lebensjahr hatte der Autor Sven Bach selbst mit starkem Übergewicht zu kämpfen. Mit der Entscheidung, seinen Bürojob zu quittieren, um den Weg der richtigen Ernährung praktisch und theoretisch zu erlernen, legte er den Grundstein für seine Karriere. Seit 1998 ist er als Ernährungstherapeut und Diätassistent tätig und hat langjährige Erfahrung in den Bereichen Gesundheitstage, Motivationsvorträge sowie Seminare und Workshops für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sven Bach therapiert Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen in seinen Praxen an den Standorten Stuttgart, Horb und Ettlingen. Seit 2007 ist Sven Bach regelmäßig für verschiedene regionale und bundesweite Rundfunk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte aktiv.



Vielen Dank an Küchencenter Staude,  
dass wir bei Ihnen fotografieren und  
Ihre tolle Show-Küche nutzen durften!

## Cholesterinbewusst kochen leicht gemacht

Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt als Mitverursacher von Gefäß-erkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. In diesem Koch-Ratgeber informiert der Diätassistent und Ernährungs-coach Sven Bach über die Ursachen erhöhter Cholesterinwerte und wie man sie mit einer gezielten Ernährung in den Griff bekommen kann. Vor allem Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sollten einen größeren Platz auf dem Speiseplan einnehmen; bei der Auswahl von Fetten ist auf den Gehalt von ungesättigten Fettsäuren zu achten. Sven Bachs wichtigste Zutaten sind aber Lebensfreude und der Spaß am Essen: Im lockeren Ton, aber fachlich fundiert, erklärt Ihnen der Gesundheitscoach leicht verständlich, wie cholesterinfreundliches Kochen funktioniert!

***„Essen ist keine Medizin – Essen muss schmecken!  
Aber mit meiner Hilfe gelingt Ihnen beides!“***

Sven Bach

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-877-7



9

783899 938777

19,99 EUR (D)

**Dieser Ratgeber hilft Ihnen  
zuverlässig dabei, Ihre  
Cholesterinwerte zu senken.**