

Prof. Dr. Aloys Berg | Andrea Stensitzky-Thielemans  
Prof. Dr. Daniel König



# Cholesterin SENKEN

Blutfettwerte dauerhaft regulieren  
mit Wirkstoffen aus der Natur

60 alltagstaugliche  
Rezepte

# Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

---

... ein **langes Leben in Gesundheit** weit oben auf Ihrer Wunschliste steht.

... Ihr Fettstoffwechsel und Ihr Herz-Kreislauf-System Ihnen Sorgen machen und Sie Ihr **Risiko für Arteriosklerose und Herzinfarkt reduzieren** und Ihre Blutgefäße schützen wollen.

... Sie endlich verstehen wollen, wie Ihr Cholesterin-haushalt funktioniert und wie Sie ihn aktiv und **ganz ohne Medikamente** beeinflussen können.

... Gesundheit mit Genuss die neuen Schlagworte Ihrer Ernährung sein sollen und Sie nach Rezepten suchen, um **cholesteringgesund und trotzdem lecker zu kochen.**

... Sie wissen möchten, was Sie **zusätzlich zur Cholesterinreduktion** tun können, um gesund zu bleiben.

# Natürliche Cholesterinsenker

---

## Phytosterine und Stanole

Die sekundären Pflanzenstoffe senken das gefährliche LDL-Cholesterin.



## Kakaoöl und -pulver

Mit vielen biologisch wirksamen Bestandteilen und sekundären Pflanzenstoffen beeinflusst Kakao die Blutfettwerte positiv.

## Nüsse und Mandeln

Den positiven Effekt auf die Blutfettwerte schreiben Ärzte vor allem der günstigen Zusammensetzung von Fettsäuren in Nüssen und Mandeln zu.



## **Ballaststoffe**

Die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel reduzieren das LDL-Cholesterin und somit das Risiko für koronare Herzkrankheiten.



## **Sojaprodukte**

Die biologisch aktiven Inhaltsstoffe der Sojabohne können den Cholesterinwert nachhaltig senken.

## **Omega-3-Fettsäuren und Fischöl**

Das Öl von Kaltwasserfischen enthält große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die den Triglyzeridspiegel nach unten korrigieren.



# Inhalt



PRAXIS  
**39**



THEORIE  
**09**



ERNÄHRUNG  
**67**



## Theorie

- 9 **FOLGEN ZU HOHER WERTE**
- 10 **Grundlagen verstehen**
- 11 Cholesterin – Fluch und Segen
- 16 Unerkanntes Risiko
- 16 Cholesterin & Stoffwechsel
- 21 Risikofaktor Einsamkeit
- 22 **Arterien in Gefahr**
- 23 Versorgungsnetzwerk Arterien
- 24 Arteriosklerose
- 28 **Ernährung und Bewegung**
- 29 Eine Frage des Lebensstils
- 29 Gesundheit auf dem Teller
- 32 Gezielt genießen
- 33 **Extra:** Immer das richtige Öl
- 34 Training für gute Werte
- 37 **Extra:** Krankheitsrisiko Übergewicht



## Praxis

- 39 **AB JETZT GESUND!**
- 40 **Werte aktiv senken**
- 41 Die Basis: 5-5-30-30
- 42 Natürliche Cholesterinkiller
- 47 Lebensmittel und Produkte mit ungesichertem Effekt
- 51 Unwirksame Lebensmittel und Stoffe
- 54 **Cholesterinclever genießen**
- 55 Fettbewusst & gesund
- 56 Perfekt für Ihre neue Kost
- 59 Ernährung »light«
- 60 **Extra:** Mehr als gedacht ...
- 62 **Extra:** Planetary Health Diet & vegane Ernährung



## Ernährung

- 67 REZEPTE
- 68 Frühstück
- 78 Suppen, Salate und Vorspeisen
- 106 Hauptgerichte
- 138 Desserts & Gebäck
- 152 Extra: Der perfekte Tag

## Service

- 154 Glossar
- 155 Küchen-Know-how
- 156 Bücher- und Adressen, die weiterhelfen
- 157 Sachregister
- 158 Rezeptregister
- 159 Impressum





# Werte aktiv senken



**N**icht jeder hat in jungen Jahren einen positiven Zugang zur Bewegung gefunden, und nicht jeder hat gelernt, sich gut und richtig zu ernähren. Doch falsche Gewohnheiten lassen sich ändern: mit dem richtigen Bewusstsein und dem Willen, theoretisches Wissen in der Alltagspraxis umzusetzen.



## Die Basis: 5-5-30-30

Diese vier Zahlen stehen für ein einfaches, aber wirksames Konzept, das Sie sich merken sollten, um einen erfolgreichen Weg für Ihre Gesundheit einzuschlagen. Denn die Ergebnisse weltweiter medizinischer Studien belegen, dass die Einhaltung folgender einfacher Regeln einen erheblichen Gesundheitsvorteil bringt:

- ~ 5 kg – die erste 5 steht für 5 Kilo Gewichtsreduktion
- ~ 5 cm – die zweite 5 für 5 Zentimeter weniger Bauchumfang
- ~ 30 Min. – die erste 30 für eine tägliche sportliche Freizeitaktivität von 30 Minuten
- ~ 30 g BS – die zweite 30 für eine Tageszufuhr von 30 Gramm Ballaststoffen

Natürlich dürfen Sie auch noch eine Schippe drauflegen. Aber bereits mit den 5-5-30-30-Vorgaben sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, drastisch; die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms werden erheblich reduziert. Wichtig dabei ist: Sie müssen am Ball bleiben, wenn Sie nachhaltig etwas verändern wollen. Vielen gelingt es leichter, ihre guten Vorsätze umzusetzen, wenn sie Rückhalt in einer Gruppe oder bei einem Experten finden. Im Internet oder in regionalen Anzeigenblättern finden Sie sicher schnell Gleichgesinnte, mit denen Sie Aktivitäten gemeinsam planen können.

## DAUERHAFTE UMSTELLUNG STATT RIGIDER DIÄTEN

Um die guten Vorsätze umzusetzen und die Cholesterinwerte erfolgreich nach unten zu bringen, müssen Sie Ihre Lebensmittel bewusst auswählen. Haben Sie bereits einen erhöhten Body-Mass-Index (siehe Seite 37), muss Ihre Ernährung energiereduziert (kalorienarm) sein, aber trotzdem auch fett- und kohlenhydratgesund. Dies bedeutet im Hinblick auf die drei Hauptnährstoffe:

- ~ Bevorzugen Sie für die Kohlenhydratzufuhr Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte aus vollem Korn.
- ~ Sparen Sie an gesättigten Fetten und greifen Sie stattdessen zu pflanzlichen und tierischen Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren.
- ~ Achten Sie außerdem auch bei Eiweißlieferanten auf versteckte Fette (zumal diese oft vor allem gesättigte Fettsäuren enthalten, wie zum Beispiel Käse).

Wie beim Sport helfen jedoch auch beim Ernährungsverhalten keine noch so guten Vorsätze, wenn sie an der Realität vorbeigehen. Sie werden weder in einer Woche vom Bewegungsmuffel zum Ausdauersportler noch vom begeisterten Steakkesser zum Vegetarier. Ganz im Gegenteil: Je strenger die Anfangsregeln der Ernährungsumstellung, desto unwahrscheinlicher ist es, diese auch auf Dauer durchzuhalten. Wichtig ist es deshalb, dass Sie die Regeln verstehen und akzeptieren.

## VOLLWERTIG UND ABWECHSLUNGSREICH ERNÄHREN

»Alles, was wir essen, wirkt auf den Körper und verändert ihn, und von diesen Veränderungen hängt das ganze Leben ab.« Diese medizinische Weisheit formulierte der griechische Arzt Hippokrates bereits vor mehr als 2000 Jahren. Dagegen gelten die pauschalen Empfehlungen der 1980er-Jahre mit Slogans wie »Gesund durch weniger Cholesterin« und »Fett macht krank« schon heute als veraltet. Statt angeblich ungesunde Nahrungsmittel wie Eier und Fleisch grundsätzlich zu verbieten, sollte beachtet werden, dass Essen gleichzeitig gesund, schmackhaft und abwechslungsreich sein sollte. Denn da der Mensch regelmäßig essen muss (und soll), wäre es für die Gesundheit fatal, wenn er die Freude am Essen verlieren würde. Ein Genuss ist für viele zum Beispiel das Frühstücksei. Eier galten aber lange als Cholesterinmäster. Kontrollierte Studien konnten dies jedoch nicht beweisen. Es gilt eher das Gegenteil: Das im Eigelb enthaltene Lecithin kann die Cholesterinaufnahme im Darm sogar senken. Also, kein Stress beim Frühstück. Entspannen Sie sich lieber. Denn Stress erhöht über Stresshormone den Cholesterinspiegel. Zudem sorgt er dafür, dass Puls und Blutdruck in die Höhe steigen, die Blutgefäße geschädigt werden und sich somit langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

## INDIVIDUELL GENIESSEN

Lebensmittel unterscheiden sich von Medikamenten in einem ganz wichtigen Punkt: Bei der Lebensmittelauswahl haben Sie die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihren persönlichen Geschmack einzugehen. Ein klarer Vorteil, denn Gesundheit sollte immer mehrdimensional definiert werden und schließt das subjektive Wohlbefinden mit ein. Einseitige Diäten und Mahlzeiten ohne Genuss dagegen machen eher krank als gesund, da sie kein positives Gefühl vermitteln. Abgesehen davon steigt infolge des Jo-Jo-Effekts das Gewicht nach einer Diät schnell wieder an – und damit auch das Krankheitsrisiko.

## Natürliche Cholesterinkiller

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass gerade schmackhafte oder wegen ihrer Farbe oder ihres Geruchs attraktive Lebensmittel wie Tomaten, Artischocken, Brokkoli, Knoblauch und Oliven auch zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, enthalten. Zwar verhindert eine ausgewogene und gesunde Ernährung nicht unbedingt Krankheiten. Sie kann aber dazu beitragen, Risikofaktoren zu reduzieren, und uns so dabei unterstützen, im Rahmen unserer individuellen Veranlagungen länger gesund zu bleiben.



## WIRKSAM - ZWEIFELHAFT - UNWIRKSAM

Eins ist unumstritten: Ernährungsumstellung und vermehrte körperliche Aktivität führen nachweislich zu einer positiven Veränderung der verschiedenen Cholesterinanteile: Der LDL-Wert sinkt und der HDL-Wert steigt. In vielen Fällen reichen diese Verbesserungen jedoch leider nicht aus, um die Fettstoffwechselwerte in den Zielbereich zu bringen. Daher wurde in den vergangenen Jahren gezielt nach Nährstoffen geforscht, die den Cholesterinspiegel noch weiter senken und so Fettstoffwechselstörungen und deren Folgen vermeiden beziehungsweise positiv beeinflussen sollen.

Aus medizinischer und therapeutischer Sicht muss man dabei streng zwischen wirksamen, zweifelhaften und unwirksamen – zum Teil sogar gesundheitsschädlichen Wirkstoffen – unterscheiden. Zu den gesichert wirksamen Stoffen zählen: pflanzliche Sterine (oder auch Sterole) und Stanole (die hydrierte Form der Sterole), Sojaprodukte, Kakaoöl und -pulver, Nüsse und Mandeln, Ballaststoffe und Pflanzenfasern sowie Fischöl. Sie beeinflussen die Cholesterin- und Fettproduktion in der Leber, reduzieren die Cholesterinaufnahme sowie die Rückresorption im Darm und verstärken die Bildung und Ausscheidung von Gallensäuren. Von den zweifelhaften Substanzen oder vermeintlichen Wirkstoffen (*siehe Seite 47*) er-

reicht keine auch nur annähernd eine kontrollierte Cholesterinsenkung von mehr als 3 Prozent. Hinzu kommt, dass sich die Mittel häufig gar nicht in den Ernährungsalltag einbauen lassen. Für die in den meisten Fällen über das Internet vertriebenen Nahrungsergänzungsmittel fehlt oft nicht nur die therapeutische, sondern auch die toxikologische Sicherheit – Nebenwirkungen sind also vorprogrammiert. Im Folgenden erfahren Sie, welche Lebensmittel beziehungsweise welche darin enthaltenen Wirkstoffe den Cholesterinwert im Blut nachweislich senken und somit Fettstoffwechselstörungen medikamentenunabhängig positiv beeinflussen können.

## PFLANZLICHE STERINE UND STANOLE

Pflanzliche Sterine (Sterole) und Stanole sind in ihrer Struktur dem Cholesterin verwandte Pflanzenwachse. Sie werden in der Chemie auch Phytosterine und Phytostanole genannt und können den Cholesterinspiegel nachweislich senken. Denn aufgrund ihrer chemischen Struktur blockieren sie teilweise die Aufnahme (Absorption) von Cholesterin im Darm. Sterine sind Bestandteile pflanzlicher Zellmembranen und kommen natürlicherweise in Früchten, Gemüse, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Pflanzenölen vor. Reich an Phytosterinen sind Sonnenblumenkerne mit ungefähr 0,5 Gramm Phytosterinen pro





# Rezepte

Cholesterinarm, lecker und einfach in der Zubereitung – das sind die folgenden Gerichte. Die Symbole bei den Rezepten helfen Ihnen, Ihre Mahlzeiten besonders fettgesund zu gestalten und zeigen Ihnen auch welche Gerichte vegan sind.

## FRÜHSTÜCK

Seite 68

## SUPPEN, SALATE UND VORSPEISEN

Seite 78

## HAUPTGERICHTE

Seite 106

## DESSERT & GEBÄCK

Seite 138

# BLUMENKOHLSTEAK MIT HIRSERISOTTO

Blumenkohl ist gesund und vielseitig. Neben Vitamin C verfügt er über einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, Vitamin K, Kalium und Zink. Hier eine Variante aus dem Backofen.

Für 4 Portionen

Pro Portion: 370 kcal, 14 g E, 15 g F,

44 g KH, 10 g BS, 0,2 mg Chol,

0,9 g Alpha-Linolensäure

Wirkprinzip (siehe Seite 61):



---

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)

200 g Hirse

2 rote Zwiebeln

2 EL Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

Für die Marinade:

1 TL Gemüsebrühe (instant)

2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

Pfeffer (frisch gemahlen)

Salz

Paprikapulver

2 EL frische, gehackte Kräuter

(Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)

---

**1.** Für die Marinade die Gemüsebrühe in 80–100 ml warmes Wasser einrühren, Olivenöl unterrühren. Knoblauch schälen, pressen und mit den Gewürzen und Kräutern ebenfalls unterrühren.

**2.** Den Blumenkohl in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk kreuzweise einschneiden; aber nicht entfernen.

**3.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Blumenkohl von beiden Seiten mit Marinade bestreichen und auf das Backblech legen. Restliche Marinade zur Seite stellen.

**4.** Blumenkohl im Backofen 25–30 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Blumenkohlsteaks wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

**5.** Die Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Die Hirse unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Kurz aufkochen lassen und dann ca. 25 Min. bei kleiner Hitze garen. Zwischendurch umrühren.

**6.** Die Blumenkohlsteaks mit der Hirse auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreut servieren.





# Vorfahrt für die Gesundheit

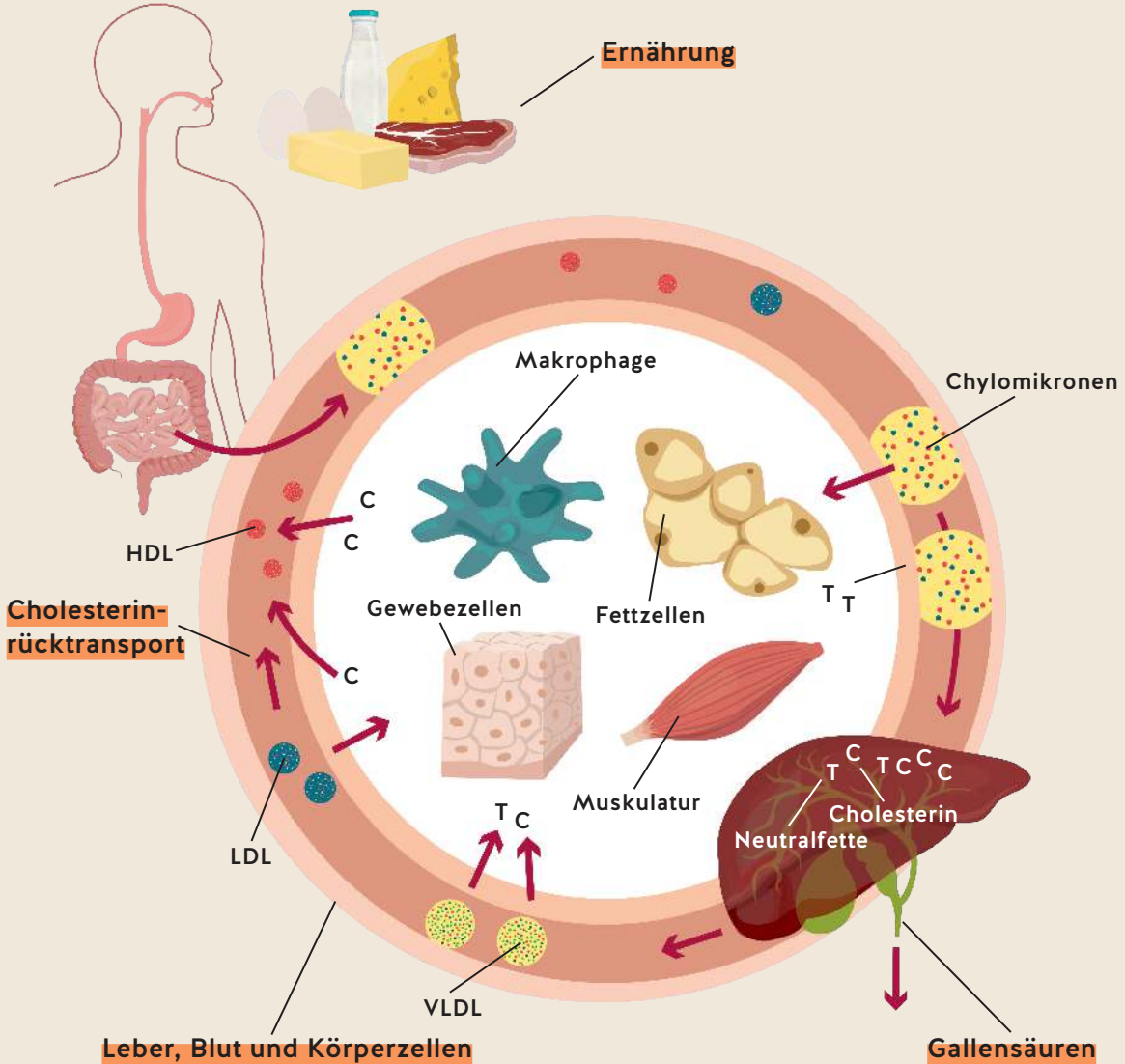


## Erfahren Sie hier:

- ✓ wie das »gute« Cholesterin gepusht wird
- ✓ welche Fettsäuren auf den Speiseplan gehören und welche nicht
- ✓ wie raffinierter Zucker und Fertigprodukte cholesterinfreundlich und schmackhaft ersetzt werden können
- ✓ wie Übergewicht und Bauchfett dahinschmelzen
  - ✓ warum es wichtig ist, Stress abzubauen und Kontakte zu pflegen
- ✓ wie Sport in der Gruppe und ein aktiver Alltag den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflussen



# Cholesterinkreislauf



## **Ernährung:**

Mit der Nahrung, vor allem über fettreiche Lebensmittel tierischer Herkunft, kommen Neutralfette (Triglyzeride, T) und Cholesterin (C) in den Körper. Sie werden im Dünndarm emulgiert und resorbiert und dann auf Chylomikronen als Transportpartikel verpackt. So gelangen sie über das Blut in die Leber und ins Fettgewebe.

## **Gallensäuren:**

Auch die in Darm und Leber gebildeten HDL-Partikel zirkulieren im Blut und sind Teil des Cholesterinstoffwechsels. Sie nehmen über Immunzellen (Makrophagen) Cholesterin aus Geweben und den LDL-Partikeln auf und transportieren es zurück zur Leber.

## **Leber, Blut und Körperzellen:**

In der Leber werden alle Fette neu gebildet, gespeichert und verpackt. Über VLDL-Partikel erreichen sie die Blutbahn und geben die energiereichen Neutralfette vor allem an die Muskulatur und an Fettzellen ab. Die nun kleineren LDL-Partikel transportieren Cholesterin an alle Körperzellen.

## **Cholesterinrücktransport:**

Auch die in Darm und Leber gebildeten HDL-Partikel zirkulieren im Blut und sind Teil des Cholesterinstoffwechsels. Sie nehmen über Immunzellen (Makrophagen) Cholesterin aus Geweben und den LDL-Partikeln auf und transportieren es zurück zur Leber.

# CHOLESTERIN? BEI MIR TOP!

## Fit für die Zukunft

Herzinfarkt? Schlaganfall? Arteriosklerose? Nein, danke!  
Den Fettstoffwechsel optimieren und die Gefäße mit einem  
cholesteringesunden nachhaltigen Lebensstil schützen.

## Gesundheitswissen kompakt

Welche Werte sind normal? Was ist HDL und LDL?  
Und welche Lebensmittel kann ich bedenkenlos genießen?  
Wissenschaftlich fundierte Antworten auf die wichtigsten  
Fragen rund um den Cholesterinstoffwechsel.

## Besser essen – besser leben!

Vegan, vegetarisch oder auch mal Fisch und Fleisch?  
60 abwechslungsreiche Rezepte für cholesterincleveres  
Kochen vom Frühstück bis zum Abendessen.



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-9249-3



9 783833 892493

€ 18,99 [D]

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