

Willkommen in meiner cholesterinarmen Küche!

Bei Ihnen wurde ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut festgestellt. Auch wurde Ihnen gesagt, dass das ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall ist. In Deutschland sind sie etwa für die Hälfte aller Todesfälle verantwortlich. Jeder, der in seiner Familie schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlebt hat, weiß, welchen tiefen Einschnitt ein solches Ereignis für die Betroffenen und auch für die Familien bedeutet. Aber Sie können etwas gegen erhöhte Cholesterinwerte tun, und das ist gar nicht schwer. Allerdings genügt es nicht, allein das Cholesterin in der Nahrung zu zählen und wegzulassen.

Bei den allermeisten Betroffenen liegt eine genetische Veranlagung zugrunde, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treibt. Daneben führt ein Zusammenspiel aus ungünstigen Fetten, Zucker und Stärke im Übermaß, gepaart mit Übergewicht und Bewegungsmangel zu einer Fettstoffwechselstörung. Nach meiner Erfahrung als Ernährungsberaterin wird bei den wenigstens Betroffenen der Cholesterinspiegel allein durch eine reduzierte Cholesterinaufnahme verbessert. Besonders Fertigprodukte beeinflussen den Cholesterin- und Triglyceridspiegel negativ. Sie enthalten kaum Ballaststoffe, aber dafür gehärtete Fette und eine große Menge Zucker.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich ohne Fertiggerichte schnell, einfach und cholesterinarm ernähren und so Ihre Werte senken können. Für meine köstlichen Rezepte brauchen Sie niemals mehr als sechs Zutaten plus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Backpulver, die Sie vermutlich sowieso in Ihrem Vorratsschrank haben. Die Zutaten für die Rezepte finden Sie zum größten Teil im Discounter oder in jedem gut sortierten Supermarkt. Das Schreiben langer Einkaufszettel sowie das Aufsuchen ausgefallener Geschäfte entfällt somit.

Grundlage meiner Rezepte sind eine pflanzlich betonte Ernährungsweise und die neun wirksamsten Lebensmittel gegen Cholesterin, die ich Ihnen ausführlich vorstelle. Die Gerichte sind aufgrund der wenigen Zutaten und der einfachen Zubereitung in Windeseile gekocht und sorgen dafür, dass Ihre Cholesterinwerte wieder sinken. Und – das Beste kommt zum Schluss – sie schmecken auch noch richtig lecker!

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht
Anne Iburg