

Dankeschön der Autorin

Von Herzen vielen Dank an meinen Mann, der mit mir gemeinsam kocht und isst und meine Freude an neuen Entdeckungen teilt.

Ebenso danke ich unseren Familien und Freunden fürs Experimentieren, Probieren, Sammeln guter Ideen und auch für den Anstoß zu diesem Kochbuch! Sie alle haben mich unterstützt und mit mir das anfängliche „Experiment fettarme Ernährung“ in den Alltag integriert. Das bedeutet mir viel und ist Balsam für Körper und Seele!

Auf meinem Weg hatte ich das Glück, ganz besondere Menschen zu finden, die sich unermüdlich engagieren.

Vielen Dank an die Ärzte der Földiklinik für die fachliche Expertise und den menschlich so wertvollen Kontakt. Insbesondere danke ich Frau Gabriele Müller (Diätassistentin) für die ernährungsmedizinischen Grundlagen, die sie mir mit auf den Weg gegeben hat. Diese und ihre Beratung sind in das Buch eingeflossen.

Herzlichen Dank an das Team des Universitätsklinikums Freiburg, besonders an Herrn Dr. Friedrich Kapp, für Rat und Tat und für ein immer offenes Ohr und die richtigen Worte!

Sie haben meinem Leben wieder eine Perspektive gegeben.

Dem TRIAS Team und Herrn Professor Werner Richter danke ich für ihr Engagement zum Gelingen dieses Buches.

Vielen Dank auch an alle Leserinnen und Leser für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse. Ich hoffe, das Buch wird Ihren Alltag erleichtern und Ihnen Freude bereiten. Über Feedback und Anregungen freue ich mich, gerne können Sie mich über meine Website www.fettarm-kochen.com kontaktieren.

Meine Motivation

»Wie?!? Ich muss mich ab sofort quasi fettfrei ernähren?!? Wie soll das gehen?«

Aufgrund einer Erkrankung wurde ich plötzlich mit dem Thema »möglichst fettfreie Ernährung« und MCT-Diät konfrontiert. Zunächst konnte ich mir kaum leckere, abwechslungsreiche Gerichte vorstellen. Inzwischen haben wir Ideen und Ansätze entwickelt, die ich mit Menschen in ähnlichen Situationen teilen möchte.

Heute sage ich aus eigener Erfahrung: Eine Ernährungsumstellung kann eine immense Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirken. Mancher spürt schon bald eine positive Veränderung, andere brauchen mehr Geduld. Aber es lohnt sich. Wenn sich der Gesundheitszustand verbessert, ist die Motivation hoch, die Diät konsequent einzuhalten.

Nach und nach habe ich mit entsprechender Organisation einen guten Umgang mit meiner neuen Lebensweise gefunden. Ich habe nicht mehr das Gefühl, hungern zu müssen, sondern durchaus lecker zu essen.

Die Rezepte sind mit extrem fettarmen Zutaten gemacht, teilweise ergänzt mit geringen Mengen MCT-Öl oder MCT-Margarine. Sie können die Rezepte so nachkochen wie beschrieben oder auch manchen Trick übernehmen und sie nach Ihrem Geschmack abwandeln.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Nachkochen und Variieren. Bestimmt sind ein paar neue Lieblingsrezepte dabei!

Herzlich Ihre Tanja Knödler