

Die
Ernährungs
D+CS



**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

Cholesterin senken

Unsere 100 besten Rezepte

Stressfreier Genuss für optimale Blutfettwerte



ARD  GESUND

**Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen,
Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer**



CHOLESTERIN SENKEN

Unsere 100 besten Rezepte

**Mit Texten von Franziska Pfeiffer
und Rezepten von Inga Pfannebecker**



INHALTSVERZEICHNIS

Die besten Strategien für gesunde Cholesterinwerte	4
Cholesterin: Was Sie über gute und schlechte Fette wissen sollten	6
So funktioniert die Fettverdauung	9
Blutfettwerte im Überblick	11
Essen für gesunde Gefäße	14
Unsere Top-Lebensmittel für gute Cholesterinwerte	16



FRÜHSTÜCK 18

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wie groß ist Ihr Risiko?	38
--	----

HAUPTGERICHTE 58

Tipps und Tricks für bessere Blutfettwerte.....	82
---	----

Mythen über Cholesterin: Was ist wirklich dran?	114
--	-----

KLEINE GERICHTE 126

Häufige Fragen – hier gibt es die Antworten	158
--	-----

Für Körper und Seele: Tun Sie sich etwas Gutes!	176
--	-----

SÜSSES 188

Gewusst, wie: So ernähren Sie sich fettgesund	208
--	-----

Rezeptregister	210
Die Ernährungs-Docs	213
Impressum	214



DIE ICONS BEI DEN REZEPTEN



Vegan



Vegetarisch



Reich an Pflanzeneiweiß



Ballaststoffreich



Antientzündlich

DIE BESTEN STRATEGIEN FÜR GESUNDE CHOLESTERINWERTE

Lange galt Cholesterin in erster Linie als „Gefäßkiller“ und Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute weiß man: Entscheidend ist das Gesamtbild der Blutfettwerte, nicht Cholesterin allein. Zum Glück lassen sich ungünstige Werte mit verschiedenen Maßnahmen in einen gesunden Bereich bringen. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.



Vielleicht war es ein Routine-Check in der Hausarztpraxis, der Sie veranlasst hat, sich mit Begriffen wie „LDL“, „HDL“ oder „Triglyceride“ zu beschäftigen? Oder Sie sind in Sorge um Ihre Herzgesundheit und möchten rechtzeitig etwas für Ihre Gefäße tun? Eventuell löst schon der Begriff „Cholesterin“ ungute Gefühle in Ihnen aus, nachdem das körpereigene Blutfett jahrzehntelang mit einem massiven Imageproblem zu kämpfen hatte. Auf jeden Fall haben Sie beschlossen, sich intensiver mit dem Thema Blutfettwerte zu beschäftigen, als Sie dieses Buch kauften. Und das ist gut so. Denn ein hoher Cholesterinspiegel ist kein Schicksal, dem wir machtlos ausgeliefert sind. Jeder kann etwas dagegen tun. Auch wenn schlechte Blutfettwerte in vielen Fällen genetisch bedingt sind, ist das kein Freibrief zum Nichtstun. Ob mit der richtigen Ernährung oder mit Medikamenten, Bewegung oder Entspannung – es gibt eine ganze Reihe von Maßnahmen, die ihre beste Wirkung in Kombination erzielen.

DAS GUTE UND DAS SCHLECHTE FETT UNTERSCHIEDEN

Dazu sollten Sie wissen: Cholesterin ist nicht grundsätzlich schlecht. Es hat nur keinen guten Ruf, weil es oft pauschal betrachtet wird. Lange Zeit galt das Blutfett vor allem als „Gefäßkiller“. Doch die Wahrheit ist etwas differenzierter: Die fettähnliche Substanz ist kein Gift, sondern ein lebensnotwendiger Baustein unseres Körpers. Ohne diesen Stoff könnten die Zellen nicht existieren, unser Gehirn und der Hormonhaushalt würden nicht funktionieren. Man muss dabei aber zwischen dem „guten“, dem sogenannten HDL-, und dem „schlechten“ LDL-Cholesterin

unterscheiden. Mit der richtigen Ernährung wird beides beeinflusst – zum Glück nicht mehr mit der pauschalen Empfehlung, einfach das Fett vom Speiseplan zu streichen, um einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Es geht vielmehr darum, bewusst die Lebensmittel auszuwählen, die das erwünschte Cholesterin ansteigen lassen und das unerwünschte herunterregeln.

Dafür müssen Sie nicht auf alles verzichten, was schmeckt, sondern sich gezielt für das Richtige entscheiden und anderes weglassen. Wir verraten Ihnen in diesem Buch, welche Lebensmittel, insbesondere welche Fette, die Gefäße putzen statt sie zu verkalken. Wir räumen auf mit Mythen, die sich hartnäckig halten, beantworten wichtige Fragen und geben Ihnen nützliche Tipps für Cholesterinwerte in der Balance.

CHOLESTERINSENKER AUS DER KÜCHE

Setzen Sie bei der Auswahl Ihres Essens künftig vor allem auf ballaststoffreiches Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte und hochwertige Öle. Die pflanzliche Küche bietet viele natürliche Cholesterinsenker! Damit die auch richtig gut schmecken, haben wir für Sie unsere 100 besten Rezepte zusammengestellt, die neben Ihren Blutfettwerten auch Ihre Gesundheit allgemein und Ihr ganzes Lebensgefühl verbessern können. Wir möchten Ihnen Mut machen zu einer Ernährungsumstellung. Stellen Sie sich von nun an so oft wie möglich selbst an den Herd und nutzen Sie unsere Rezepte, um sich Tag für Tag cholesterinfreundlich fit zu kochen.

Einen guten Appetit wünschen Ihnen



CHOLESTERIN: WAS SIE ÜBER GUTE UND SCHLECHTE FETTE WISSEN SOLLTEN

Cholesterin hat einen schlechten Ruf. Kein Wunder, schließlich können hohe Blutfettwerte zu schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Doch Cholesterin ist eigentlich nur ein Überbegriff für Blutfette allgemein. Die einen sollte man meiden, die anderen sind sogar überlebenswichtig. Lesen Sie hier, worauf es beim Thema optimale Blutfettwerte ankommt.

Sie fühlen sich gut, leben einigermaßen gesund und haben trotzdem zu viel „schlechtes“ Cholesterin? Damit sind Sie nicht allein. Schätzungen zufolge haben mindestens 60 Prozent der Deutschen erhöhte LDL-Cholesterinwerte; die meisten wissen allerdings nichts davon. Das Gesundheitsproblem ist also weitverbreitet, die Diagnose kommt aber für einen Großteil der Betroffenen überraschend. Denn man hat zunächst keine Beschwerden, niemand kann hohe Cholesterinwerte spüren. Sie machen sich nicht durch Schmerzen, „komische Gefühle“ oder eindeutige Symptome bemerkbar, können aber fatale Folgen haben.

Zu viel Cholesterin an der falschen Stelle führt oft zu erheblichen Gesundheitsschäden, die langfristig durch Gefäßverdickungen (Arteriosklerose) entstehen. Vor allem das „schlechte“ Cholesterin (LDL) lagert sich im Laufe der Jahre in den Blutbahnen ab, löst Entzündungen und Verengungen (Plaques) aus, die schlimmstenfalls Gefäße verschließen. Sind die Durchblutungsstörungen weit fortgeschritten, drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden als mögliche Folgen. Auch das Risiko für die arterielle Verschlusskrankheit,

Herzinsuffizienz und die koronare Herzkrankheit ist erhöht. In anderen Bereichen kann es ebenfalls verhängnisvoll wirken, denn eine Arteriosklerose kann zu Vergesslichkeit und Demenz führen.

SCHLECHTE ERNÄHRUNG UND ÜBERGEWICHT

Warum heute so viele Menschen Probleme mit dem Cholesterin haben, ist nicht ganz geklärt. Es gibt nur Vermutungen. Zum einen spielt die moderne Ernährung mit ihren hochverarbeiteten Lebensmitteln eine Rolle, die oft große Mengen Fett und meist das falsche liefern. Und: In den Industrieländern essen wir im Durchschnitt zu viel, immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht. Dazu kommt Bewegungsmangel, da unser Alltag kaum noch körperliche Aktivitäten erfordert. Auch die höhere Lebenserwartung spielt eine Rolle – je älter wir werden, desto häufiger kommt es zu altersbedingten Stoffwechselstörungen. Früher sind die Menschen gar nicht so alt geworden, dass sie unter den Folgen von erhöhten Blutfetten hätten leiden können. Nicht zu vergessen: Der Cholesterinspiegel wird heute wesentlich häufiger gemessen als früher, schlechte Werte



fallen dementsprechend auch öfter auf. Zudem ist das Risiko vererbbar. Eine genetisch bedingte familiäre Hypercholesterinämie ist eine angeborene Störung beim Abbau des LDL-Cholesterins.

WICHTIGER BESTANDTEIL DER ZELLEN

Was genau ist Cholesterin? Es handelt sich dabei um eine fettähnliche Substanz, die in allen menschlichen und tierischen Zellen vorkommt. Es ist unter anderem ein Baustein für die Zellmembranen, der diese stabil und gleichzeitig beweglich hält. Ohne Cholesterin könnten unsere Zellen also nicht richtig funktionieren. Anders als die meisten denken, nehmen wir Cholesterin nicht nur auf, indem wir Fett essen. Unser Körper kann es auch selbst herstellen, und zwar in beachtlichen Mengen. Lediglich ein kleiner Teil, nämlich 20 Prozent, stammt aus der Nahrung. Das körpereigene Cholesterin (auch Cholesterol genannt) wird vor allem in der Leber produziert. Über das Blut gelangt es zu den Organen, wo es viele wichtige Aufgaben erfüllt und an grundlegenden Stoffwechselvorgängen beteiligt ist (siehe Seite 8).

LDL und HDL: Fluch und Segen

Da es sich bei Cholesterin um ein wasserunlösliches Fett handelt, ist es nicht in der Lage, sich allein im Blut zu lösen und umherzuschwimmen. Daher wird es in sogenannte Lipoproteine verpackt, die man sich wie kleine Transportkapseln vorstellen kann. Sie bestehen aus Lipid (Fett) und Protein (Eiweiß). Wenn von Blutfetten die Rede ist, sind damit genau genommen **Lipoproteine** gemeint. Diese „Päckchen“ kennen die meisten als „gutes“ oder „schlechtes“ beziehungsweise „böses“ Cholesterin. Mit dem schlechten ist das **LDL** (abgekürzt für „low density lipoprotein“, also mit niedriger Dichte) gemeint, das das Cholesterin von der Leber zu den Zellen transportiert. Gelangt mehr LDL ins Blut, als die Zellen aufnehmen können, lagert es sich in den Gefäßwänden ab, verengt und verhärtet die Blutbahnen und kann langfristig zu Entzündungen und Verstopfungen der Blutgefäße führen. Dadurch steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombosen.

Das „gute“ Cholesterin, das **HDL** (für „high density lipoprotein“, also ein Lipoprotein mit hoher Dichte), arbeitet vereinfacht gesagt als Gegenspieler. Merkhilfe: HDL könnte auch für „Hab dich lieb“ stehen. Es sammelt überschüssiges Cholesterin ein und bringt es zurück in die Leber, wo es beispielsweise in Gallensäure umgewandelt wird. HDL arbeitet wie eine Art Müllabfuhr und verhindert auf diese Weise Ablagerungen. Wichtig zu wissen: Niedriges HDL kann ein Hinweis auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein, ist aber keineswegs die alleinige Ursache. Wenn der Körper HDL nicht richtig nutzen oder transportieren kann (etwa wegen einer Störung in der Leber), ergibt die Messung zwar einen hohen Wert, ein Risiko für Arteriosklerose besteht aber trotzdem. Hohe LDL-Werte können also nicht durch hohes HDL kompensiert werden.

Ein weiteres Lipoprotein ist das **VLDL**-Cholesterin (für „very low density lipoprotein“ = mit sehr niedriger Dichte), das ebenfalls Cholesterin transportiert – aus der Leber ins Gewebe. Die sogenannten **Chylomikronen** bringen Fette aus dem Darm beziehungsweise der Nahrung ins Blut. In den letzten Jahren stärker diskutiert wird **Apolipoprotein B** (oder kurz: ApoB), ebenfalls ein Bestandteil der Blutfette. Es gehört zum LDL- und VLDL-Cholesterin und kann helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser einzuschätzen. Ein hoher ApoB-Wert bedeutet, dass viele „gefährliche“ Partikel im Blut sind, auch wenn der LDL-Wert noch im normalen Bereich liegt.

Energielieferanten Triglyceride

Neben Cholesterin gibt es noch andere wichtige Blutfette. Dazu zählen die sogenannten **Triglyceride**, die als Energielieferanten für die Muskeln, zur Bildung von Hormonen, als Transporter für fettlösliche Vitamine und beim Aufbau der Zellmembranen gebraucht werden. Diese Blutfette sind Bestandteile des Gehirns und der Netzhaut im Auge. Der Körper kann sie zum Teil selbst herstellen, zum Teil nehmen wir sie über die Nahrung auf. Unser Organismus gewinnt sie aber auch noch auf einem anderen Weg: Die Leber wandelt überschüssige Kalorien (Fette und Kohlenhydrate) und Alkohol aus der Nahrung in Triglyceride um. Wenn ihr Anteil dauerhaft zu hoch ist, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Der Körper speichert sie im Fettgewebe. Hohe Triglyceridwerte allein reichen aber nicht aus, um Erkrankungen festzustellen. Erst wenn weitere Blutfettwerte, insbesondere das schädliche LDL, erhöht sind, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gut zu wissen: Auch bei den Triglyceriden spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle. Deshalb gilt auch der Umkehrschluss: Erhöhte Triglyceridwerte lassen sich gut über Ernährung und Bewegung senken.

BAUSTEIN DES LEBENS

Cholesterin ist für uns lebenswichtig, denn es erfüllt im Körper zahlreiche Aufgaben:

- + Es dient als Grundbaustoff für **wichtige Hormone**, wie beispielsweise die Sexualhormone Östrogen, Progesteron und Testosteron.
- + Auch das Stresshormon **Cortisol** und das Hormon **Aldosteron**, das den Flüssigkeitshaushalt und den Blutdruck reguliert, basieren auf dem Baustoff Cholesterin.
- + Die Leber braucht das besondere Fett, um daraus **Gallensäuren für die Fettverdauung** im Darm herzustellen. Diese Säuren können große Fettmoleküle aus der Nahrung so verpacken, dass der Körper sie aufnehmen kann.
- + Damit wir von **Vitamin D** durch Sonnenlicht profitieren, bildet der Körper in der Haut aus einer Vorstufe von Cholesterin das Sonnenvitamin, das unter anderem für die Knochen und fürs Immunsystem von großer Bedeutung ist.
- + Auch in **Gehirn und Nervensystem** kommt Cholesterin zum Einsatz – als Bestandteil der sogenannten Myelinscheiden, die wie eine Isolierung um die Nervenzellfortsätze (Axone) wirken. Die Schichten machen es möglich, dass die Nervenzellen viele und schnelle elektrische Signale weiterleiten. Dabei stellt das Gehirn das benötigte Cholesterin vollständig autark her, unabhängig vom Cholesterin im Blut und getrennt durch die Blut-Hirn-Schranke.

AUF- UND ABBAU IM GLEICHGEWICHT

Ohne Cholesterin geht es also nicht – und in einem gesunden Körper ist es keineswegs automatisch schädlich. Das gilt allerdings nur so lange, wie die Balance zwischen Auf- und Abbau nicht gestört wird. Im Idealfall hält der Körper ohne Probleme das notwendige Gleichgewicht. Bekommt er viel Cholesterin aus der Nahrung (beispielsweise wenn wir Leber, Butter, Garnelen oder Schweinefleisch essen), senkt er die Eigen-

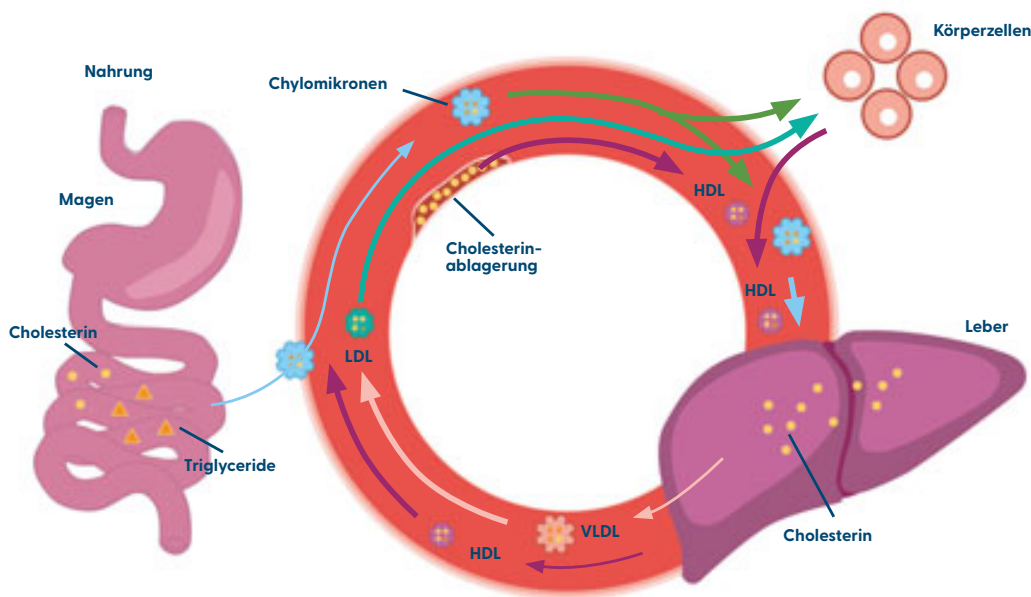
SO FUNKTIONIERT DIE FETTVERDAUUNG

Vom Mund bis ins Blut – die Fettverdauung ist ein komplexer Vorgang, bei dem der Körper das wasserunlösliche Fett erst in einzelne Bestandteile zerlegen muss, um es nutzen zu können. Erfahren Sie hier, wie der Prozess der Fettverdauung im Detail abläuft.

Fette gelten als Energieträger, die für den Körper schwierig zu verdauen sind. Verschiedene Organe sind daran beteiligt. Los geht's bereits im Mund. Dort kommen Fette aus der Nahrung mit Enzymen aus dem Speichel in Verbindung und werden für den Weitertransport durch die Speiseröhre zerkleinert. Im Magen beginnt langsam die Verdauung. Hier macht die Magenwand Walkbewegungen, die zu einer Emulgierung der aufgenommenen Fette führt, also zu einer Vermischung zweier eigentlich nicht mischbarer Flüssigkeiten. Im Dünndarm findet der größte Teil der Fettverdauung statt: Die Bauchspeicheldrüse liefert wichtige Enzyme (Lipase und Elastase), welche die Fettmoleküle so zerkleinern, dass sie als Bausteine

nutzbar werden. Parallel schüttet die Galle ihre Säuren in den oberen Dünndarm aus, die sich als wasserlösliche Hülle um die Fettpartikel legen. So werden einzelne Fettteile feiner verteilt, damit die Darmwand sie aufnehmen und in Blut und Lymphe weiterleiten kann. Dort heften sich Transportproteine an die Fette (es entstehen Lipoproteine) und verteilen Triglyceride und Cholesterin aus der Nahrung an die Körperzellen in Organen, Muskeln und Fettdepots. Was übrig bleibt, landet in der Leber, wo es mit weiteren Fetten in kleinere VLDL-Lipoproteine umgebaut und noch einmal in den Blutkreislauf geschickt wird. Je nach angeheftetem Transportprotein entstehen verschiedene Lipoproteine.

DER TRANSPORT DER BLUTFETTE IM KÖRPER



produktion, regelt also den körpereigenen Anteil herunter. Nehmen wir wenig Cholesterin auf, bildet der Organismus selbst mehr. So weit, so gut! Schwierig wird es erst, wenn dieser Prozess nicht mehr richtig funktioniert: sei es aus genetischen, ernährungs- oder lebensstilbedingten Gründen. Dann steigt der Cholesterinanteil im Blut – und damit auch das Risiko für Gefäßschädigungen und deren Folgeerkrankungen. In welchem Umfang jeder Einzelne Cholesterin selbst herstellen kann, hängt von der Veranlagung ab: Die einen sind eher „Produzenten“, die anderen „Resorbierer“, das heißt, sie nehmen Cholesterin vor allem über den Darm auf.

BLUTUNTERSUCHUNGEN SIND NOTWENDIG

Wie bereits erwähnt: Man spürt hohe Cholesterinwerte nicht. Sie können sportliche Menschen treffen, die sich gesund ernähren und auch sonst einen vorbildlichen Lebensstil pflegen. Nur ganz selten finden sich äußerliche Spuren in Form von knotenartigen Fettablagerungen in der Haut (Xanthome). Ansonsten lässt sich ohne eine Blutuntersuchung keine Diagnose stellen – nur hier zeigen sich erhöhte Werte. Kein Wunder, dass manche Patientinnen und Patienten erstmals nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt erfahren, wie es um ihren Cholesterinspiegel steht.

So weit muss es aber nicht kommen. Im Rahmen von regelmäßigen Gesundheits-Check-ups (diese stehen gesetzlich Versicherten ab 35 alle drei Jahre zu) kann jeder auch speziell die Cholesterinwerte ermitteln lassen (siehe Kasten rechts). Jüngere mit Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder erblichen Vorbelastungen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dürfen sich auch früher testen lassen. Der erste Weg führt in die hausärztliche Praxis. Ist eine weitere Diagnostik nötig, wird man in eine Facharztpra-

xis überwiesen, zum Beispiel in kardiologische, diabetologische, lipidologische oder endokrinologische Praxen. Sogenannte Lipidambulanzen sind auf Fettstoffwechselstörungen spezialisiert. Hier arbeiten Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen zusammen. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten; speziellere Untersuchungen können aber zusätzlich berechnet werden (darüber sollte man sich am besten vorher informieren).

WER HAT EIN ERHÖHTES RISIKO?

Wie hoch die Cholesterinwerte sind, hängt von zwei entscheidenden Faktoren ab: von der Ernährungs- und Lebensweise sowie von erblichen Voraussetzungen. Oft spielt beides zusammen. Auch manche Erkrankungen (Lebererkrankungen, Unterfunktion der Schilddrüse, Bluthochdruck, Diabetes), bestimmte Medikamente (Antidepressiva, Betablocker, Kortison), besondere Lebensphasen (Schwangerschaft, Wechseljahre) können das unerwünschte LDL-Cholesterin erhöhen und das erwünschte HDL senken. Ältere Menschen sind häufiger betroffen. Auch Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko, denn Fettgewebe beeinflusst den Fettstoffwechsel und kann die Cholesterinproduktion steigern. Während Frauen vor der Menopause meist niedrigere Gesamtwerte haben als Männer in diesem Alter, steigt der Cholesterinspiegel bei ihnen danach stärker an. Bis dahin schützen die Östrogene vor hohem Cholesterin und erhöhtem Blutdruck. Bewegungsmangel und Stress können ebenfalls das Risiko erhöhen. Was den Lebensstil betrifft, spielt aber die Ernährung die wichtigste Rolle – und dabei vor allem die Wahl der richtigen Fette.

WELCHE THERAPIEN GIBT ES?

Sie haben die Diagnose erhalten, dass Ihr Gesamtcholesterinwert und insbesondere Ihre LDL-Werte deutlich zu hoch sind? Dann stehen Ihnen

BLUTFETTWERTE IM ÜBERBLICK

Cholesterinwerte werden in mg/dl (abgekürzt für Milligramm pro Deziliter) beziehungsweise mmol/l (steht für Millimol pro Liter) gemessen. Neben dem Gesamtwert werden LDL, HDL und Triglyceride bestimmt, die Kombination ist aussagekräftiger. Was die Werte für Ihr Gesundheitsrisiko bedeuten ...

Gesamtcholesterin

Darunter versteht man die Summe aller Cholesterinarten im Blut: LDL- und HDL-Cholesterin sowie das Cholesterin in triglyceridreichen Lipoproteinen.

✚ Wer ansonsten gesund ist, liegt mit einem Gesamtcholesterinwert unter 200 mg/dl (5,17 mmol/l) im optimalen Bereich.

✚ Ein Wert zwischen 200 bis 239 mg/dl (5,17 bis 6,18 mmol/l) gilt als grenzwertig.

✚ Ab 240 mg/dl (6,21 mmol/l) spricht man von einem erhöhten Cholesterinspiegel. Mit diesen Werten leidet man medizinisch gesprochen an einer Hypercholesterinämie.

HDL-Cholesterin

Das „gute“ HDL-Cholesterin sollte bei Frauen mehr als 45 mg/dl (1,15 mmol/l) und bei Männern mehr als 40 mg/dl (1,02 mmol/l) betragen.

LDL-Cholesterin

Das „schlechte“ LDL-Cholesterin ist der wichtigste Lipidparameter, um das Herz-Kreislauf-Risiko einzuschätzen. Erhöhte Werte werden in der Regel je nach Patientin oder Patient individuell behandelt. Trotzdem gibt es Zielwerte zur Orientierung:

✚ Bei herzgesunden Menschen ohne Risikofaktoren sollte das LDL-Cholesterin unter 116 mg/dl beziehungsweise unter 3 mmol/l liegen. Besteht bereits eine Erkrankung oder weisen die Betroffenen bestimmte Risikofaktoren auf, werden die Behandlungsziele in vielen Fällen noch strenger gesteckt:

✚ Ist die Gefahr leicht erhöht (etwa bei jüngeren Menschen mit Diabetes Typ 2), gelten 100 mg/dl (2,6 mmol/l) als Zielwert.

✚ Wer schon mehr als zehn Jahre Diabetes und Bluthochdruck hat, sollte auf LDL-Werte unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l) kommen. Das gilt ebenfalls, wenn das Gesamtcholesterin mehr als 310 mg/dl (8 mmol/l) beträgt und der LDL-Wert 190 mg/dl (4,9 mmol/l) übersteigt.

✚ Bei der Kombination aus Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mit Organschäden oder einer chronischen Nierenerkrankung geht man von einem sehr hohen Risiko aus. Hier sollte das LDL unter 55 mg/dl (1,4 mmol/l) liegen.

Triglyceride

✚ Bei gesunden Erwachsenen sollten die Triglyceride einen Wert zwischen 75 und 150 mg/dl (0,85 bis 1,7 mmol/l) haben.

✚ Hat jemand eine Herzerkrankung oder Diabetes, gelten niedrigere Werte.

✚ Wird ein Wert zwischen 150 und 1000 mg/dl (1,7 bis 11,4 mmol/l) gemessen, ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

✚ Bei Werten über 1000 mg/dl spricht man von einer schweren Hypertriglyceridämie.

Lipoprotein(a)

Auch der Blutwert Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ist wichtig, weil er die Gefäße besonders schädigen kann. Er ist angeboren und verändert sich im Laufe des Lebens kaum. Man sollte ihn einmal bestimmen lassen, um sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser beurteilen zu können.

verschiedene Optionen zur Verfügung. Welche die beste ist, hängt meist von mehreren Faktoren ab. Zunächst einmal lässt sich per Ultraschalluntersuchung feststellen, ob es bereits Veränderungen an den Gefäßen gibt. Dafür wird die Halsschlagader unter die Lupe genommen. Zeigen sich Verengungen, ist das Risiko für einen Schlaganfall bereits erhöht. Symptome wie Schwindel, Taubheitsgefühl oder Sehstörungen können deutliche Warnzeichen sein. Ein Screening wird ab 65 Jahren sowie bei Risikofaktoren empfohlen (dazu zählen Herzerkrankungen, Diabetes, periphere arterielle Verschlusskrankheit, Bluthochdruck, genetische Vorbelastung, ein hoher Cholesterinspiegel und wenig Bewegung). Auch wer raucht, ist besonders gefährdet. Welche Therapie passend für Sie ist, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen. Es lohnt sich in jedem Fall, den eigenen Lebensstil umfassend zu verbessern – und zwar auch dann, wenn Sie die Zielwerte damit (noch) nicht erreichen. Dazu gehören folgende Maßnahmen:

Eine ausgewogene Ernährung

Auch wenn ein Großteil der Blutfette von genetischen Faktoren bestimmt wird, ist die Ernährung das A und O, um das Cholesterin in den Griff zu bekommen. Bringen Sie daher so oft wie möglich „Cholesterinsenker“ auf den Teller. Also: frisches, ballaststoffreiches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Raps-, Lein- oder Walnussöl). Auch Hülsenfrüchte und Nüsse haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Vor allem beim Thema Fett gilt es, genau hinzusehen und auf die Qualität statt auf die Menge zu setzen. Verzichten Sie insbesondere auf tierisches Fett, in dem ungesunde gesättigte Fettsäuren und Cholesterin stecken. Dazu zählen Wurst, verarbeitetes Fleisch, Schweinefleisch, Butter, Sahne oder Schmalz. Auch Fertiggerichte enthalten häufig schlechte Fette, vor allem Transfette. Zucker hat zwar keinen direkten Einfluss auf das LDL, kann aber die Triglyceride bei Menschen mit ohnehin hohen Werten weiter ansteigen lassen. Zudem fördert

BEWÄHRTER CHOLESTERINSENKER: HAFERKUR

Mit zwei Hafertagen kann man seine Cholesterinwerte um durchschnittlich 10 Prozent senken, das konnte kürzlich eine Studie der Universität Bonn zeigen. Der Grund: Eine Haferkur sorgt dafür, dass sich Stoffwechselprodukte bilden, die das LDL-Cholesterin verringern. Die Wirkung hält der Studie zufolge lange an – selbst nach sechs Wochen ließ sich der Effekt noch nachweisen.

Die Studienteilnehmer, die vom metabolischen Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck sowie erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte) betroffen waren, verzehrten an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils dreimal 100 g Haferflocken, zubereitet mit Wasser oder fettfreier Brühe. Kleine Mengen Obst und Gemüse waren als Beilage erlaubt (insgesamt ca. 1000 kcal pro Tag). Eine Vergleichsgruppe, die sechs Wochen lang täglich 80 g Haferflocken im Rahmen der gewohnten Ernährung (ohne Kalorienreduktion) aß, hatte kaum verbesserte Cholesterinwerte. Das Fazit: Hafer kann vor allem in größerer Menge und kombiniert mit einer kurzfristigen Kalorienreduktion das LDL-Cholesterin senken.



zu viel Süßes Übergewicht und Diabetes Typ 2. Abnehmen, Rauchstopp und Stressreduktion können ebenfalls das Risiko für hohes Cholesterin senken. Mehr über die richtige Ernährungsweise für ein cleveres Cholesterin-Management erfahren Sie ab Seite 14.

Bewegung und Stressabbau

Wahrscheinlich wissen Sie es längst, konnten sich vielleicht aber noch nicht aufraffen: Bewegung ist eine unentbehrliche Säule eines gesunden Lebensstils. Je mehr Sie in Schwung kommen, umso besser. Wichtig ist, dass Sie den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgen und zwischen 150 und 300 Minuten pro Woche körperlich möglichst so aktiv sind, dass Sie aus der Puste kommen und der Herzschlag ansteigt. Perfekt ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Das lässt den Cholesterinspiegel zwar nicht sofort rasant heruntergehen, kann

aber nachweislich die Triglyceridwerte und das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken, während das „gute“ HDL steigt. Ganz unabhängig vom Cholesterinspiegel ist Bewegung wichtig, um die Gefäße geschmeidig zu halten. Körper und Seele profitieren in vielerlei anderen gesundheitlichen Gesichtspunkten davon (siehe Seite 176). Wenn wir unter Druck stehen, produziert die Leber mehr LDL-Cholesterin. Deshalb gehören guter Schlaf und Stressreduktion ebenfalls zu den Therapien bei Fettstoffwechselstörungen. Überlassen Sie dieses Thema nicht dem Zufall, sondern suchen Sie gezielt nach Maßnahmen, die Ihnen helfen, regelmäßig runterzukommen. Infrage kommen Spaziergänge, Entspannungsmethoden, Meditation oder andere kleine Auszeiten im turbulenten Alltag. Gegen Schlafstörungen helfen in den meisten Fällen Regeln und Gewohnheiten zur sogenannten Schlafhygiene (siehe Seite 177).

Medikamente: Risiko und Nutzen abwägen

Allerdings reichen Veränderungen des Lebensstils nicht bei jedem, vor allem nicht bei der vererbten familiären Hypercholesterinämie. Dann sollte man mit seiner Ärztin oder seinem Arzt über mögliche Medikamente sprechen. Meist geht es dabei um sogenannte Statine, die ein Enzym in der Leber hemmen, das für die Cholesterinproduktion zuständig ist. Dadurch gelangt weniger LDL-Cholesterin in die Gefäße. Die Medikamente sind in der Regel gut verträglich, aber nicht frei von Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, allergische Reaktionen oder Muskelschmerzen. Es ist auch unter Fachleuten umstritten, ab welchem Wert und bei welchen Risikofaktoren man Medikamente nehmen sollte. Manche Leitlinien empfehlen es auch denjenigen, die nur hohe Cholesterinwerte, aber keine anderen Risikofaktoren haben. Andere raten davon ab. Hier muss jeweils individuell eine Risiko-Nutzen-Abwägung gemacht werden.

ESSEN FÜR GESUNDE GEFÄSSE

Eine ausgewogene Ernährung wirkt gleich auf mehreren Ebenen. Sie kann den Cholesterin- und Triglyceridspiegel senken und dadurch auch das Risiko für Folgeerkrankungen reduzieren. Die Devise lautet: Weg von schlechten Fetten hin zu einer gemüsebetonten Vollwertkost mit reichlich Ballaststoffen und hochwertigen Fettsäuren.

„Lass einfach die Eier weg!“ „Iss weniger Fett!“ „Mach Schluss mit den Süßigkeiten!“ Wer erhöhte Cholesterinwerte hat, bekommt gerne ungefragte Ratschläge, die die Sache scheinbar einfach machen. Doch eine Ernährungsumstellung sollte sich nicht auf ein paar Empfehlungen beziehungsweise auf den Verzicht von Fett beschränken.

Stattdessen ist eine umfassend gesunde Kost gefragt, die vor allem auf der Heilkraft pflanzlicher Lebensmittel basiert. Das heißt: Statt gesättigten Fettsäuren aus verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten sollten viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren und fettreiche Meeresfische (oder Algenöle) auf dem Teller landen.

WIE NAHRUNG AUF DEN FETTSTOFFWECHSEL WIRKT

Bei der Auswahl der Nährstoffe, die auf den Cholesterinspiegel wirken, gilt es, die zu finden, die den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen und dafür sorgen, dass der Körper wenig unerwünschte Blutfette produziert. Natürlich sollte man auch die Aufnahme von Cholesterin von vornherein reduzieren und damit die Wiederaufnahme geringer halten. Enthalten Lebensmittel Substanzen, die die Produktion von Gallensäuren ebenso fördern wie die Ausscheidung von Cholesterin, hat

das ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Dabei geht es weniger um den Cholesteringehalt einzelner Lebensmittel; die gesamte Ernährung und vor allem die Qualität der Fette ist entscheidend. Was bedeutet das konkret?

>> Wählen Sie das richtige Fett

Es ist nicht das Fett an sich, das die Blutfette negativ oder positiv beeinflusst, sondern das Muster der darin enthaltenen Fettsäuren. Wichtiger als Fett pauschal zu reduzieren, ist es, das richtige Fett zu wählen. Um gute von schlechten zu unterscheiden, gibt es nützliche Faustregeln: Fett, das den LDL-Cholesterinspiegel hochtreibt, hat einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz. Man kann es hoch erhitzen, also auch zum Frittieren oder starken Braten nutzen. Es stammt in der Regel aus tierischen Quellen, nur selten enthalten pflanzliche Fette gesättigte Fettsäuren (lediglich Kokos- oder Palmöl). Als Cholesterinsenker wirken hingegen Fette mit ungesättigten Fettsäuren, vor allem aus bestimmten Pflanzenölen.

Das heißt für die tägliche Ernährung: Analysieren Sie Ihren Speiseplan. Ob als Zusatz (Butter auf dem Brot), in der Bratpfanne oder als Bestandteil von Fertigprodukten: Wo taucht Fett auf? Reduzieren Sie die gesättigten Fettsäuren, indem Sie

zum Beispiel fettes Fleisch, Wurst, Eier im Übermaß, fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne oder Käse streichen oder nur im Ausnahmefall auf den Teller bringen. Bei Letzteren sollten Sie Heumilchprodukte bevorzugen, denn die haben ein günstigeres Fettsäuremuster. Tabu sind Fast Food, hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte. Vor allem die darin häufig enthaltenen Transfette, die bei der industriellen Verarbeitung entstehen, erhöhen das LDL- und senken das HDL-Cholesterin. Nutzen Sie stattdessen Fette mit ungesättigten Fettsäuren, die einen hohen Cholesterinspiegel senken und positiv auf die Zellwände wirken. Die finden sich etwa in pflanzlichen Ölen (Oliven-, Raps-, Lein- und Walnussöl), Leinsamen, fettem Seefisch (beispielsweise Lachs aus nachhaltiger Zucht), bestimmten Nüssen, Samen und Kernen sowie Oliven. Wichtig: Auch gute Öle sind kein Freifahrtschein für viel Fett. Wer Probleme mit dem Gewicht hat, sollte pro Tag maximal 80 Gramm Fett zu sich nehmen.

>> Setzen Sie auf Ballaststoffe

Nutzen Sie die Power der Ballaststoffe, denn diese unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel wirken wie Cholesterinblocker – und zwar auf mehreren Ebenen: Sie können zum einen die Aufnahme unerwünschter Fette im Darm und das „Recycling“ im Leber-Darm-Kreislauf hemmen: Sie binden zum Beispiel Gallensäuren und befördern sie aus dem Körper. Der Organismus braucht dann neue Gallensäuren und holt sich dafür Cholesterin als Baustoff aus dem Blut. Die Folge: Der Cholesterinspiegel sinkt. Zum anderen werden Ballaststoffe im Darmmikrobiom in die kurzkettige Fettsäure Propionat abgebaut, die nachweislich das LDL-Cholesterin senkt.

Das heißt für die tägliche Ernährung: Machen Sie frisches Gemüse, zuckerarmes Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und gesunde Pflanzenöle zu einer festen Größe auf Ihrem Speiseplan.

>> Nutzen Sie die Kraft der sekundären Pflanzenstoffe

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzen nutzen sie zur Abwehr von Schädlingen und als Schutz gegen Umwelteinflüsse. Im Körper wirken sie unter anderem positiv auf die Blutfettwerte. Dabei spielen sogenannte Phytosterine, die von Natur aus in fettreichen Pflanzenteilen wie Nüssen, Samen, Kernen und in Pflanzenölen vorkommen, eine bedeutende Rolle. Als Bestandteil der Zellwände ähnelt ihre Struktur Cholesterin, weshalb beide im Darm Konkurrenten in Sachen Transport sind. Phytosterine verdrängen das Cholesterin und können damit den LDL-Spiegel nachweislich senken. Kein Wunder, dass einige Lebensmittel mit Phytosterinen angereichert und als Cholesterinsenker verkauft werden. Das kann allerdings leicht zu Überdosierungen führen; Gesunde sollten dies unbedingt vermeiden. Für Kinder, Schwangere, Stillende und Patientinnen oder Patienten, die bereits cholesterinsenkende Medikamente nehmen oder unter der seltenen Stoffwechselstörung Phytosterinämie leiden, sind die Produkte ebenfalls tabu. Beta-Glucane, die unter anderem in den Zellwänden von Getreide (vor allem Hafer) sitzen, gehören ebenfalls zu den cholesterinsenkenden Ballaststoffen und wirken außerdem positiv auf den Blutzucker. Darüber hinaus haben sekundäre Pflanzenstoffe noch viele andere gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie können die Blutgefäße weiten und damit den Blutdruck senken, wirken entzündungshemmend und antibakteriell und schützen möglicherweise vor verschiedenen Krebsarten.

Das heißt für die tägliche Ernährung: Essen Sie viel frisches Gemüse und achten Sie dabei auf eine möglichst große Vielfalt. So profitieren Sie von der ganzen Bandbreite an Nährstoffen. Je bunter, desto besser. Faustregel: Mit 400 bis 500 Gramm Gemüse täglich sind Sie auf der sicheren Seite.

UNSERE TOP-LEBENSMITTEL FÜR GUTE CHOLESTERINWERTE

Hier kommt die Erste Hilfe aus der Küche. Setzen Sie gezielt auf Lebensmittel, die unsere Blutfettwerte günstig beeinflussen und die Gefäße schützen können. Ob Beeren, buntes Gemüse, hochwertige Pflanzenöle oder Vollkornprodukte – bauen Sie diese Booster für einen gesunden Cholesterinspiegel möglichst oft in Ihren Speiseplan ein.

ÄPFEL

Sie bestehen zu einem Großteil aus Wasser (sind also Schlankmacher) und enthalten neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen auch Ballaststoffe, wie das wasserlösliche Pektin. Das bindet das LDL-Cholesterin im Darm und senkt damit die Werte.

GEMÜSE

Gemüse gehört zur Topriege der Lebensmittel mit blutfettsenkender Wirkung: Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung, unterstützen die schlanke Linie und senken das Cholesterin. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Zu den pflanzenfaserreichen Gemüsesorten zählen Artischocken, Kohl, Pastinaken, Rote Bete, Möhren und Spargel.

AVOCADOS

Dank ihrer gesunden Fettsäuren können Avocados nachweislich das Gesamtcholesterin und das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken. Weil sie zudem reichlich Kalium liefern, sorgen sie auch für einen gesunden Blutdruck. Allerdings sind Avocados relativ kalorienreich, weshalb man sie nur in Maßen verzehren sollte.

BEEREN

Ob Erdbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren: Die kleinen Früchte (vor allem die dunklen!) enthalten wenig Zucker, aber wertvolle Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Abwehrkräfte, bekämpfen freie Radikale im Körper und stärken das Herz-Kreislauf-System.

FISCH AUS DEM MEER

Die in Fisch enthaltenen ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) senken den Cholesterinspiegel und sind so etwas wie ein „Schutzschild fürs Herz“. Das gilt vor allem für fettreiche Meeresfische wie Makrele, Lachs und Hering. Achten Sie beim Fischkauf auf nachhaltige Herkunft.

HAFERFLOCKEN

Die kleinen Flocken sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen, allen voran Beta-Glucan. Dieser lösliche Ballaststoff bindet im Darm Cholesterin und Gallensäuren, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Die Leber muss Gallensäuren nachproduzieren und nutzt dafür Cholesterin aus der Blutbahn. Die Folge: Der Cholesterinspiegel im Blut sinkt.

HÜLSENFRÜCHTE

In vielen Ländern zählen sie zu den Grundnahrungsmitteln. Ob Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen oder Linsen: Am Michael's Hospital im kanadischen Toronto konnten Forschende belegen, dass 130 Gramm gegarte Hülsenfrüchte pro Tag bereits ausreichen, um das „böse“ LDL-Cholesterin um 5 Prozent zu reduzieren. Als wertvolle pflanzliche Eiweißlieferanten haben sie einen geringeren Fettanteil als tierisches Protein.

KARTOFFELN

Sie punkten mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wie sie auf den Cholesterinspiegel wirken, hängt vor allem von der Zubereitung ab. Bringen Sie sie nicht als Bratkartoffeln in Butter gebraten auf den Teller. Besser sind fettarme Pell- oder Salzkartoffeln.

LEINSAMEN

Sie passen zum Müsli oder als Öl über den Salat. Leinsamen sind die perfekte vegetarische Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Als Gefäßschützer halten die Samen sowie das daraus hergestellte Öl den Cholesterinwert und den Blutdruck niedrig. Das Herz freut sich darüber. Zudem stecken in Leinsamen viele Ballaststoffe, Magnesium, Eisen und Zink sowie die Vitamine B₁, B₆ und E.

NÜSSE UND KERNE

Knabbern mit medizinischem Mehrwert: Dank ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren, Pflanzenprotein und Ballaststoffen wirken Nüsse positiv auf die Blutfettwerte. 1 Handvoll täglich (ca. 30 Gramm) ist eine gute Menge – am besten Walnüsse, Mandeln oder Pistazienkerne.

OLIVENÖL

Der Gesundheitsbooster aus der mediterranen Küche besteht zu 70 Prozent aus einfach ungesättigten und zu 10 Prozent aus mehrfach un-

sättigten Fettsäuren. Vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure sorgt dafür, dass Olivenöl das schädliche LDL-Cholesterin senken kann. Dazu kommen antioxidative, gerinnungs- und entzündungshemmende Eigenschaften, die die Gefäße gesund und geschmeidig halten. In Olivenöl stecken außerdem sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen.

TOMATEN

Das Gesund-Geheimnis der roten Früchte ist der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin, der ihnen auch ihre leuchtende Farbe verleiht. Er wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und beugt Gefäßverkalkungen vor. Wichtig zu wissen: Lycopin wird erst freigegeben, wenn man Tomaten verarbeitet oder erhitzt. So enthalten Tomatenmark, passierte Tomaten oder Tomatensauce fast zehnmal so viel Lycopin wie frische rohe Früchte.

VOLLKORNPRODUKTE

Ihre Ballaststoffe – insbesondere Beta-Glucan – machen Vollkornprodukte zu effektiven Cholesterinsenkern. Wenn Sie gerne Nudeln und Reis, Brot und Brötchen essen, wählen Sie so oft wie möglich die Vollkornvariante. Die hat auch noch einen anderen Vorteil: Vollkorn macht länger satt, lässt den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen und verhindert Heißhungerattacken. Wer bereits Medikamente gegen zu hohe Blutfettwerte einnimmt, kann deren Wirkung mit Vollkornprodukten noch verstärken.

ZWIEBELN UND KNOBLAUCH

Sie gelten als Superfood für die Herzgesundheit, das würzigen Geschmack ins Essen bringt. Ihr „Duft“ stammt aus Schwefelverbindungen (Sulfiden), die unter anderem das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen. Gleichzeitig hemmt der Wirkstoff Allicin die Produktion des LDL-Cholesterins und der Triglyceride.





FRÜHSTÜCK

Nutzen Sie die erste Mahlzeit des Tages als Energie- und Gesundheitsbooster. Ob fruchtige Müslis, herzhaft belegte Brote oder frische Smoothie-Bowls: Unsere Rezepte liefern dafür wertvolle Ballaststoffe, gesunde Fette und sättigende Proteine. So kommen Sie in Schwung und halten den Cholesterinspiegel natürlich in Balance.

BUCHWEIZEN-BOWL MIT SOMMERFRÜCHTEN

1. Die Buchweizengrütze in einem Topf mit Zimt, Vanille und 1 Prise Salz in $\frac{1}{4}$ l Wasser kurz aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Grütze mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Kiwi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, größere Beeren nach Belieben halbieren. Das Obst in einer Schüssel vorsichtig mischen und mit dem Limettensaft beträufeln.
3. Pistazien und Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Den Quark mit Joghurt und Ahornsirup glatt verrühren.
4. Den Quark-Mix auf Schalen (Bowls) verteilen und die Buchweizengrütze sowie die Früchte darauf anrichten. Mit den gerösteten Nüssen bestreuen.



Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

80 g Buchweizengrütze
(geschroteter Buchweizen)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Vanille
Salz
1 Kiwi
2–3 Aprikosen (ca. 100 g)
100 g Erdbeeren
50 g Brombeeren
1 EL Limettensaft
1 EL Pistazienkerne
30 g Walnusskerne
250 g Magerquark
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 TL Ahornsirup

**Pro Portion: ca. 530 kcal,
26 g EW, 19 g F, 57 g KH, 7 g BST**

Die Ernährungs-Docs

In ein sättigendes Frühstück gehört am besten auch immer eine Portion Nüsse. Denn die punkten mit extraviel Pflanzenprotein, Ballaststoffen sowie gesunden Fettsäuren und liefern darüber hinaus komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Übrigens: Walnüsse sind dabei neben Mandeln und Pistazien die beste Wahl, weil ihre Fettsäuren besonders wertvoll für den Organismus sind.



WARMES HIRSEMÜSLI MIT APRIKOSENKOMPOTT

1. Die Hirse in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Hirse, Vanillemark und -schote mit 200 ml Milch in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Den Hirsebrei offen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann die restliche Milch (175 ml) einrühren. Die Hirse auf der ausgeschalteten Herdplatte mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Anschließend die Orange halbieren, auspressen und den Saft mit Wasser auf 150 ml auffüllen.
3. Den verdünnten Saft mit dem Johannisbrotkernmehl in einem kleinen Topf unter Rühren einmal kurz aufkochen. Aprikosen und Orangenschale dazugeben und das Kompott mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze noch etwa 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen.
4. Ricotta mit Joghurt und dem Zimtpulver gut verrühren. Die Vanilleschote aus dem Hirsebrei entfernen, den Brei auf Schalen verteilen. Die Ricottacreme und das Kompott darauf anrichten und nach Belieben mit Minzeblättern garnieren. Warm servieren.



Für 2 Personen

Zubereitung: 35 Minuten

100 g Hirse
½ Vanilleschote
375 ml Milch (1,5 % Fett)
3 Aprikosen (ca. 150 g)
1 Bio-Orange
1 TL Johannisbrotkernmehl
2 EL Ricotta (mind. 45 % Fett i. Tr.)
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
½ TL Zimtpulver

**Pro Portion: 450 kcal,
17 g EW, 14 g F, 59 g KH, 4 g BST**

Die Ernährungs-Docs

Aprikosen wärmen schon mit ihrer leuchtend orangen Farbe. Diese verdanken die Früchte intensiven Pflanzenfarbstoffen, die auch unserer Gesundheit guttun: Sie bekämpfen freie Radikale und schützen die Blutgefäße so vor oxidativem Stress, der in Kombination mit Cholesterin zu gefährlichen Plaques führen könnte. Außerdem wirken sie lindernd auf entzündliche Prozesse im gesamten Organismus.