

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Arteriosklerose und ihre Folgen	8
Die Zusammensetzung des Blutes	10
Was bedeutet Arteriosklerose, und wie entsteht sie?	11
Die klinischen Folgen der Arteriosklerose	12
Wie häufig sind Arteriosklerose und ihre Folgen?	16
Welche Rolle spielen die Risikofaktoren?	16
Vorbeugen durch eine gesunde Lebensweise und Ernährung	17
Der Risikofaktor	
Fettstoffwechselstörungen	19
Die Neutralfette	20
Das Cholesterin (LDL- und HDL-Cholesterin)	22
Die Fettstoffwechselstörungen – ihre Entstehung und unterschiedlichen Formen	24
Die Diagnose und Therapie:	
Europa auf einheitlichem Kurs	25
Sekundäre Ursachen für Fettstoffwechselstörungen	27
Die erblich bedingten Fettstoffwechselstörungen	27
Der Einfluß der Ernährung auf die Blutfette	30
Die Ernährungstherapie	34
Die Charakteristika der lipidsenkenden Kost	35
Die Besonderheiten bei Hypertriglyzeridämie und kombinierten Formen	42
Die Besonderheiten bei Chylomikronämie	42
Die Ernährung von Kindern mit Störungen des Fettstoffwechsels	43
Die Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen in der Schwangerschaft	44
Die Ernährung älterer Menschen mit Fettstoffwechselstörungen	45
Die Ernährung bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren	45
Die medikamentöse Therapie	45

Der Risikofaktor Übergewicht	48
Wo beginnt Übergewicht?	50
Welche Gefahren birgt Übergewicht?	51
Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion	51
Der Weg zum Dauererfolg	53
Ein plötzlicher Stillstand bei den Abnahmeraten	56
Der Risikofaktor Bluthochdruck	58
Welche Ernährungseinflüsse spielen eine Rolle?	59
Richtige Ernährung bei Bluthochdruck	60
Die medikamentöse Therapie	62
Der Risikofaktor Diabetes mellitus	64
Welche Folgen hat der Typ-II-Diabetes?	66
Ernährungseinflüsse bei Typ-II-Diabetes	66
Richtige Ernährung bei Typ-II-Diabetes	67
Die medikamentöse Therapie bei Typ-II-Diabetes	68
Der Risikofaktor hohe Harnsäurewerte und Gicht	69
Welche Ernährungseinflüsse spielen eine Rolle?	70
Die richtige Ernährung bei hohen Harnsäurewerten und Gicht	71
Der Risikofaktor Rauchen	72
Vom Raucher zum Nichtraucher	73
Rauchen aufgeben ohne zuzunehmen	73
Die Risikofaktoren Streß und Bewegungsmangel	75
Körperliche Aktivität und Blutfette	77
Was ist beim Sporttreiben zu beachten?	77
Welche Sportarten sind geeignet?	78

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit	80
Das Gehprogramm	84
Das Laufprogramm	87
Das Radfahrprogramm	91
Praktische Tips zur Umstellung der Ernährung	96
Was ist beim Einkauf zu beachten?	97
Die Lebensmittelmengen und wichtige Inhaltsstoffe	98
Geeignete Zubereitungsmethoden	99
Gesundes Eßvergnügen auch außer Haus	100
Das richtige Ernährungskonzept für die ganze Familie	101
Köstliche Rezepte in bunter Vielfalt	102
Zu den Rezepten	104
Tagespläne	107
Frühstücksideen	114
Zwischenmahlzeiten	120
Vorschläge für das Abendessen	124
Vorspeisen	130
Suppen	132
Salate	134
Gerichte mit Fleisch und Geflügel	144
Gerichte mit Fisch	159
Gemüse und andere Beilagen	164
Süße Hauptspeisen und Desserts	173
Gebäck	180
Glossar	188
Register	189
Rezeptverzeichnis	191