

DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

# Ernährungsratgeber gesunde Fette

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle gezielt bei Beschwerden und Erkrankungen ein

66 Rezepte  
für die  
schnelle  
Küche



# Gesunde Fette: Die top acht Lebensmittel, die in Ihrer Ernährung vorkommen sollten

**Olivenöl:** In Oliven und Olivenöl steckt in erster Linie die einfach ungesättigte Fettsäure mit dem Namen Ölsäure. Sie senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, erhöht aber das „gute“ HDL-Cholesterin. Täglich ein Esslöffel Olivenöl ist ein gesundes wie auch kulinarisches Muss.

**Rapsöl:** Seit 2009 steht dieses Öl auf Rang 1 der meist verwendeten Speiseöle in Deutschland und feiert zu Recht seinen Siegeszug in unsere Küche. Es enthält eine gute Mischung aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und scheint uns ebenfalls vor Herz-Kreislaufkrankungen zu schützen.

**Leinöl:** Dieses Öl enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren – eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die den nächsten Rheuma- oder MS-Schub hinauszögern kann. Außerdem beugt diese Omega-3-Fettsäure Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes vor.

**Walnuss, Haselnuss & Co:** Nüsse enthalten viel Fett sowie hochwertige Proteine und komplexe Kohlenhydrate und sind reich an Ballaststoffen. Trotz ihres hohen Fettgehaltes haben sie eine gewichtsregulierende Wirkung, da sie stark sättigen und den Insulinspiegel stabil halten. Immer mehr Studien kommen zu dem Ergebnis, dass täglich kleine Mengen an ungesalzenen Nüssen uns vor Diabetes und Krebs schützen.

**Lachs:** Dieser Fisch enthält neben wertvollem Eiweiß eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fettsäuren sind nicht identisch mit der Omega-3-Fettsäure in pflanzlichen Lebensmitteln und schützen effektiv vor Herz-Kreislaufkrankungen und Rheuma.

**Eier:** Das immer noch in der Kritik stehende Eigelb enthält viele wichtige Vitamine, insbesondere B-Vitamine und Vitamin D, sowie eine Vielzahl an gesunden Fetten. Außerdem ist das Ei die hochwertigste Proteinquelle von allen, da es die höchste biologische Wertigkeit hat. Und die beste Nachricht: Vor dem im Ei enthaltenen Cholesterin braucht man keine Angst zu haben – es hat nachweislich kaum einen Einfluss auf den Cholesteringehalt des Blutes.

**Avocado:** Diese grüne Frucht ist ebenfalls eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie gehört zusammen mit den Oliven zu den fettreichsten Früchten. Die Zusammensetzung ihrer Nährstoffe ist vorteilhaft für die Blutbildung und für eine gesunde Haut.

**Zartbitterschokolade:** Am besten ist eine 99%-ige Schokolade, denn es scheint weniger das Fettsäuremuster der Kakaobohne zu sein, als die sekundären Pflanzenstoffe, die das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Bluthochdruck senken.

DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

# Ernährungsratgeber gesunde Fette

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle  
gezielt bei Beschwerden und Erkrankungen ein

66 Rezepte  
für die  
*schnelle  
Küche*

#### 4 **VORWORT**

#### 7 **FETTE GRUNDLAGEN**

8 **Funktionen von Fett im Organismus**

9 **Wie viel Fett brauchen wir?**

11 **Die vielfältige Welt der Fettsäuren**

16 **Cholesterin – besser als sein Ruf**

#### 19 **SO MACHT FETT GESUND**

20 **Überraschend heilsame Einflüsse**

21 **Magen-Darm-Beschwerden und Verdauung**

25 **Übergewicht und Adipositas**

30 **Herz und Kreislauf**

34 **Arthrose und Rheuma**

38 **Chronische Schmerzprozesse**

40 **Müdigkeit und Ermüdung**

44 **Hautprobleme und -erkrankungen**

48 **Nerven und Gedächtnis**

52 **Schutz vor Krebs**

54 **Allergieprävention**

- 57 **SO FUNKTIONIERT DER ÖLWECHSEL IN DER KÜCHE**
- 58 **Fette und Öle im Kurzportrait**
- 76 **Fette und in der Küche: gut zu wissen**
  
- 81 **66 FETTSCHLAUE REZEPTE**
- 82 **Frische Brotaufstriche & Dips**
- 92 **Heute bleibt die Küche kalt: Salate & Fingerfood**
- 114 **Fettgesunde Hauptgerichte: Fleisch, Fisch, vegetarisch**
- 134 **In Öl haltbar gemacht**
- 136 **Kleine Gerichte zwischendurch, Suppen & Eintöpfe**
- 150 **Süß bis cremig: Desserts, Kuchen & Gebäck**
  
- 166 **ANHANG**
- 166 **Bezugsadressen für gesunde Öle**
- 167 **Rezeptregister**

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

oft fallen uns beim Wort Fett zunächst viele negative Dinge ein: Es soll dick machen und Adipositas verursachen, zu schlechten Blutfettwerten führen und das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Viele Menschen meiden deswegen nicht nur ungesunde, sondern auch wichtige gesunde Fette. Heute wissen wir zum Glück um den ernährungsphysiologischen Wert, den Fett für die Gesundheit hat.

Natürlich ist nicht jedes Fett unbegrenzt empfehlenswert. Es gilt wie so oft: In Maßen statt in Massen. In meiner Praxis für Ernährungstherapie sehe ich regelmäßig Patienten, die so gut wie gar kein Fett essen. Auch bei schlechten Blutfettwerten muss ich häufig viel Überzeugungsarbeit leisten, dass nicht Fettsparen, sondern die richtige Menge an Fetten und deren Zusammensetzung entscheidend ist. Dies sind nur zwei Beispiele und niemand sagt, dass Sie wahllos Fett essen sollen und dürfen.

Aber Fett ist nicht gleich Fett. Alle Fette sind in ihrem Aufbau unterschiedlich und nur eine ausgewogene Menge und gute Qualität kann für einen gesunden Mix an lebensnotwendigen Fettsäuren sorgen, die alle Körperfunktionen optimal unterstützen. Wir müssen also genau hinschauen, welche Fette wir täglich auswählen und in welcher Menge wir sie essen. Auch das Zusammenspiel aller Nährstoffe insgesamt – Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße – sowie wichtiger Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente spielt eine große Rolle.

Ein angemessenes Umdenken in puncto Fett lohnt sich. Fett schmeckt nicht nur, es liefert uns Energie, alle fettlöslichen Vita-

mine und macht auch noch satt. Als elementarer Baustein jeder Körperzelle sowie als Bestandteil der Hormon- und Botenstoffe ist es unverzichtbar. Ein Beispiel: Schon die Ausreifung des Gehirns bei Säuglingen hängt maßgeblich von der Versorgung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ab. Und da im Gehirn ein Leben lang ständig neue Verbindungen gebildet werden, brauchen unsere grauen Zellen auch Fette aus der Nahrung.

Die richtigen Fette schützen uns beispielsweise vor Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, sie können das Risiko für Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen reduzieren. Sogar Müdigkeit und chronische Schmerzen können von der richtigen Fettauswahl profitieren. Viele gehen dabei davon aus, dass vor allem pflanzliche Fette gesund sind und tierische nicht. Sie haben beispielsweise gehört, dass ein Ei viel Cholesterin enthält, Avocado und Nüsse dagegen schützendes Potenzial etwa für das Herz und die Gefäße entfalten können. Hinter pauschalen Aussagen verbergen sich allerdings mitunter weitere Ernährungsmythen, zu denen Sie in diesem Buch so manche, vielleicht verblüffende Information finden werden.

Lernen Sie Fett von einer ganz neuen Seite kennen, mit all seinen wichtigen Funktionen für unsere Gesundheit.



Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Genießen der Rezepte wünscht Ihnen

*Anne Iburg*

Diplom-Oecotrophologin/Diätassistentin





# FETTE GRUNDLAGEN

Ist Fett nun gut für unsere Gesundheit oder schadet es uns mehr? Kaum ein Nährstoff wird so kontrovers diskutiert und bei keinem anderen liegen Gesundheit und Krankheit so nahe beieinander. Um zu verstehen, worauf es bei der Auswahl gesunder Fette ankommt, lernen Sie zunächst die Funktion von Fettsäuren in unserem Körper kennen. Danach finden Sie einige wissenswerte Grundlagen, denn in der Ernährung kommt es darauf an, Fette im richtigen Verhältnis zueinander sowie mit Maß zu nutzen.

## Funktionen von Fett im Organismus

Fette werden auch Lipide genannt.

Fette erfüllen in unserem Körper viele wichtige Aufgaben. Innere Organe wie Leber oder Nieren sind durch ein Fettpolster beispielsweise vor Stößen geschützt. Auch das Gehirn ist in ein Fettpolster eingebettet, um es vor äußeren Einwirkungen zu bewahren. Vor allem aber dient Fett als Wärmeschutz und spielt zudem eine wichtige Rolle für den Aufbau unserer Zellmembranen. Das bedeutet: Ohne Fett gäbe es keinerlei Zellwand.

Lebenswichtige Fettsäuren, in der Fachsprache essenziell genannt, sind dabei an verschiedenen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Sie sorgen u. a. dafür, dass die Zellwände unserer Körperzellen beweglicher und durchlässiger für bestimmte Stoffe sind. Auch sind essenzielle Fettsäuren ein wichtiger Grundstoff für die Bildung von Botenstoffen wie Hormonen.

Fette dienen außerdem als Vitamintransporteure. Die Vitamine D, E und K, das Vitamin A wie dessen Vorstufe, das Provitamin A – auch als Betacarotin bekannt – kann der Körper nur zusammen mit Fett richtig verwerten, weswegen einige Gemüse immer mit etwas Öl angemacht werden sollte.

Nicht zuletzt sind Fette wichtige Geschmacksträger und bringen gerade bei Käse und Fleisch den Eigengeschmack stärker zur Geltung. Und: Fett macht schneller satt als fettarmes Essen.

### Fettdepots – früher ein Überlebensvorteil

Fett, das wir essen, wird nach der Verdauung im Dünndarm über die Lymphe ins Blut und damit zum Gewebe transportiert. Überschüssiges Fett, das nicht zur Energiegewinnung benötigt wird, speichert unser Körper in den Fettzellen als Reserve für schlechte Zeiten.

In der Evolutionsgeschichte war das Einlagern überschüssiger Energie ein entscheidender Überlebensvorteil, da ein Mangel an Lebensmitteln an der Tagesordnung war. Heute führen das große

Angebot und die ständige Verfügbarkeit von Nahrung bei über der Hälfte der Bevölkerung in den Industrieländern zu großen Fettdépôts, vor allem im Bauchraum und am Gesäß. Wer dagegen nichts unternimmt, behält diese Speicher dauerhaft.

Fett pauschal zum Bösewicht zu erklären, ist zu einseitig betrachtet, weiß die moderne Ernährungswissenschaft.

### Ohne Fette kein Leben

- Sie versorgen den Körper mit Energie.
- Sie speichern Energie, um diese bei Bedarf bereitzustellen.
- Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können.
- Sie transportieren die fettlöslichen Vitamine D, E, K und A sowie Betacarotin.
- Sie sind Bausteine unserer Zellwände.
- Sie dienen als Wärmeisolation.
- Sie sind Schutzpolster für innere Organe.
- Sie transportieren Aromen und Geschmackstoffe.
- Sie machen schneller satt als fettarme Mahlzeiten.

## Wie viel Fett brauchen wir?

Basierend auf den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II, liegt die Fettzufuhr bei Männern mit etwa 36 Energieprozent etwas höher als bei Frauen, die rund 34 Prozent der Nahrungsenergie über Fett zuführen sollten. Eine der meist zitierten Quellen zur empfohlenen täglichen Fettmenge ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Sie empfiehlt eine tägliche Fettmenge in Höhe von 30 Prozent des Energieumsatzes. Ein Beispiel: Liegt der tägliche Energiebedarf bei 1800 Kilokalorien, sollten 540 Kalorien in Form von Fett aufgenommen werden. Das entspricht etwa sechs Esslöffeln Speiseöl.

Es gibt durchaus immer wieder Diskussionen über diesen Richtwert, teilweise plädieren Wissenschaftler für eine Erhöhung auf 35 Prozent Fette in der täglichen Energiemenge. Vergleicht man diese Empfehlung mit unserem tatsächlichen Verzehr, essen wir in der Regel gar nicht einmal deutlich zu viel. Leider nehmen wird die verschiedenen Fette aber in einem unausgewogenen und ungesunden Verhältnis zu uns! Das gilt insbesondere für die essenziellen, mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (siehe Seite 14).

#### Richtwert für die Fettzufuhr

ALTER	TÄGLICHE FETTMENGE
1 bis 4 Jahre	30 bis 40 %
4 bis 15 Jahre, Schwangere und Stillende	30 bis 35 %
ab 15 Jahren	30 %

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

#### Fett allein macht nicht fett

Übergewichtige Menschen essen nicht unbedingt mehr Fett als schlanke. Damit sind Übergewicht und Adipositas, die Fettleibigkeit, sowie deren Folgekrankheiten nicht nur auf einen erhöhten Fettverzehr zurückzuführen, sondern vielmehr das Resultat einer allgemeinen Überernährung, bei der die Energie aus Kohlenhydraten und Eiweißen ebenfalls große Bedeutung hat.

Viele Menschen glauben, dass sich nur Fett als Fett im Körper ablagern kann. Das ist falsch. Ein erhöhter Konsum von Kohlenhydraten führt ebenfalls zur Fettansammlung im Gewebe, denn die Speicher für Kohlenhydrate sind begrenzt. Da die Speicherkapazitäten für Fett dagegen nahezu unbegrenzt sind, werden überschüssige Mengen an Kohlenhydraten zu Fetten – genauer gesagt zu Triglyceriden – umgebaut (siehe Seite 12).

Nicht nur Nahrungsfette können zu Fettdepots werden – vor allem ein hoher Zuckerkonsum setzt sich auf den Hüften ab.

Auf den Punkt gebracht: Ein kalorienreiches Essen – häufig kombiniert mit Bewegungsmangel – führt zu Übergewicht und langfristig oft zu Adipositas. Beide sind Risikofaktoren für zahlreiche Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Die vielfältige Welt der Fettsäuren

Fett gehört ebenso wie auch Kohlenhydrate und Eiweiße zu den Hauptnährstoffen unserer täglichen Ernährung, aus der unser Körper seine Energie bezieht. Erst mit einer ausreichenden Fettzufuhr läuft der Stoffwechsel wie geschmiert. Dieser Begriff ist vielen in Zusammenhang mit dem Abnehmen bekannt. „Der Stoffwechsel soll angekurbelt werden“, ist ein Satz, der in diesem Zusammenhang häufig fällt.

Genauer gesagt ist damit der Energiestoffwechsel gemeint. Unter Stoffwechsel versteht man die Summe aller biochemischen Vorgänge innerhalb der Zellen des Menschen. Bezogen auf den Energiestoffwechsel heißt das: Die zugeführten Nährstoffe und ihre Bestandteile werden in unseren Zellen abgebaut, umgebaut und zu anderen Produkten aufgebaut.

Dieser Prozess wird wesentlich durch Enzyme, das Hormon- und Nervensystem gesteuert. Ein Teil der Hormone sind Steroidhormone, die aus Lipoproteinen – eine Verbindung von Fett und Proteinen – und Cholesterin aufgebaut werden. Bestimmte Fette unterstützen somit den Stoffwechsel.

Mit seinen Stoffwechselleistungen sorgt der Körper ständig für sich selbst, indem er z. B. Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate nutzt, sie als Reserve einlagert oder auch auf vorher gebildete Reserven zurückgreift. Fett liefert zwar mit 9,3 Kilokalorien pro Gramm etwa doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße, dennoch macht Fett alleine wie beschrieben nicht zwangsläufig fett.

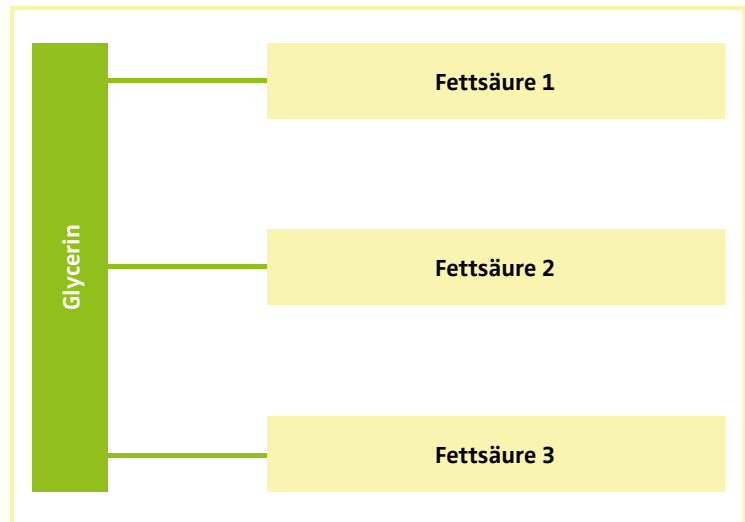
Zwar liefert Fett mehr Kalorien als Kohlenhydrate oder Eiweiße, aber ganz ohne Fett ist Gesundheit nicht möglich.

Nahrungsfette sind Triglyceride, in denen unterschiedliche Fettsäuren gebunden sein können.

Um die unterschiedliche Wirkung von Fetten zu verstehen, folgt nun ein wenig Chemie. Fette sind durch ein gemeinsames Grundgerüst gekennzeichnet. 99 Prozent der Fette in unserer Ernährung sind Triglyceride, sie bestehen jeweils aus einem Glycerinmolekül, an dem drei Fettsäuren gebunden sind.

In einem solchen Triglycerid können allerdings unterschiedliche Fettsäuren gebunden sein, die sich in ihrer Länge und in ihrem Aufbau unterscheiden. In der Ernährung finden wir hauptsächlich langkettige, aber auch wenige mittel- und kurzkettige Fettsäuren. Daneben variieren die Fettsäuren in der Anzahl ihrer Doppelbindungen, man unterscheidet in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Triglyceride bestehen aus einem Glycerinmolekül und drei Fettsäuren.



LÄNGE DER FETTSÄUREN	BEISPIELE
<b>kurzkettig</b> (4 bis 7 Kohlenstoffatome)	Buttersäure, Valeriansäure, Capronsäure,
<b>mittelkettig</b> (8 bis 12 Kohlenstoffatome)	Caprylsäure, Laurinsäure
<b>langkettig</b> (13 und mehr Kohlenstoffatome)	Palmitinsäure, Stearinsäure, Ölsäure, Linolsäure, Alpha-Linolen-säure, Gamma-Linolen-säure, Arachidonsäure, Eicosapentaen-säure, Docosahexaensäure

### Gesättigte Fettsäuren (GFS)

Gesättigte Fettsäuren, kurz GFS, enthalten nur Einfachverbindungen zwischen ihren Kohlenstoffatomen, was diese Fette stabil, aber auch sehr träge macht. Vertreter sind etwa Butter-, Myristin-, Capryl-, Caprin-, Capron-, Palmitin- und Stearinsäure. Sie kommen vor allem in tierischen Produkten vor. Beispiele sind Wurst, Fleisch oder Milchprodukte wie Sahne, Käse und Butter. Doch auch in wenigen pflanzlichen Produkten wie Palmkern- oder Palmfett (z. B. in Schokolade, Keksen) sowie Kokosfett sind sie enthalten.

Gesättigte Fettsäuren dienen hauptsächlich als Brennstoff zur Energiegewinnung. Sie sind zwar nicht grundsätzlich schlecht, im Übermaß können sie jedoch u. a. Ablagerungen in den Gefäßen und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

### Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs)

Einfach ungesättigte Fettsäuren, kurz EUFS, verfügen über eine Doppelbindung in ihrer Kohlenstoffkette, was einfach ungesättigte Fettsäuren so wertvoll für unsere Gesundheit macht. Die bekannteste EUFS ist die Ölsäure, die mit einem hohen Anteil

Eine gesättigte Fettsäure verfügt nur über Einfachverbindungen. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren finden sich in Pflanzenölen wie Oliven-, Raps- und Leinöl.

z. B. Bestandteil von Oliven- und Rapsöl ist. Sie wird auch als Omega-9-Fettsäure bezeichnet, da ihre Doppelbindung an der neunten Position auftritt.

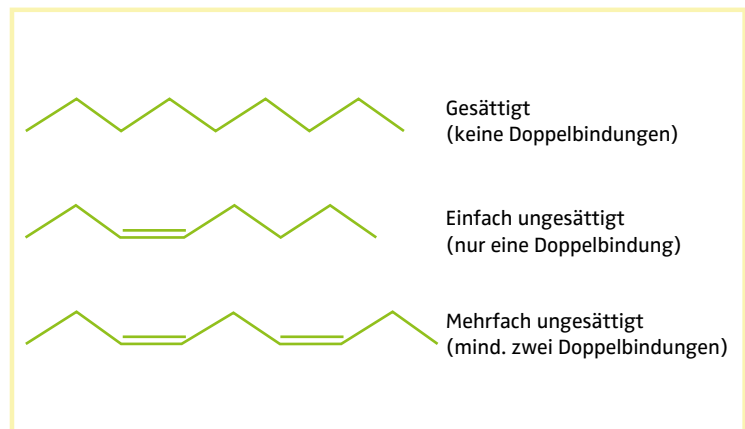
Einfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper wie auch die gesättigten Fettsäuren selbst herstellen, sie sind also nicht essenziell und müssen nicht zwingend über die Nahrung zugeführt werden.

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFs)

Grundsätzlich gilt: Je mehr Doppelverbindungen, desto beweglicher und flüssiger sind Fette. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFs) haben mehr als eine Doppelbindung und werden in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eingeteilt.

Die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure und die Omega-6-Fettsäure Linolsäure sind essenziell, können vom Körper also nicht selbst gebaut und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie kommen vor allem in pflanzlichen Ölen vor. Rapsöl, Leinöl und Walnüsse haben einen besonders hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wie auch Fettfische (Lachs, Hering, Sprotte und Makrele) aus kalten Gewässern.

Omega 6 verfügt wie Omega 3 über mehrere Doppelbindungen, die für unsere Gesundheit von Nutzen sind.





Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in fetten Fischen sind in ihrem Aufbau den menschlichen Fettsäuren näher als pflanzliche Fette, daher haben sie auch einen sehr hohen Gesundheitswert. Die beiden in Fisch vorkommenden Omega-3-Fettsäuren heißen Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

## Transfettsäuren

Transfettsäuren gehören ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren. In der Natur kommen hauptsächlich kurz- und mittelkettige Transfettsäuren vor, die entgegen der landläufigen Meinung allgemein als gesund oder zumindest neutral gelten – sie kommen in Butter und Milchlakt (Käse, Sahne, Milch und Joghurt usw.) vor. Ein weiterer wichtiger Vertreter ist das Kokosöl (siehe Seite 61).

Eine Ausnahme bilden langkettige Transfettsäuren. Sie entstehen vor allem bei der Härtung von Fetten in der Lebensmittelindustrie und stehen unter dem Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. In der Natur kommen sie so gut wie nicht vor. Unter den Begriffen teilgehärtete oder gehärtete Fette stecken sie vor allem in einfacher Margarine, Backwaren, Fertigprodukten, Knabberereien und Fast Food.

Da der Körper langkettige Transfettsäuren nur schlecht abbauen kann, was das Risiko für Gefäßablagerungen erhöht, gelten sie als Killerfett. Auch durch unsachgemäßes Erhitzen von Pflanzenölen können schlechte Transfettsäuren entstehen.

Die Politik hat das Problem erkannt: Die Europäische Kommission hat mit Wirkung vom 2. April 2021 eine Obergrenze für die Verwendung von industriell hergestellten Transfettsäuren in Lebensmitteln beschlossen. Diese beträgt zwei Gramm Transfette pro 100 Gramm Fett im Lebensmittel. In Dänemark gilt diese Regel schon seit 2003 und Studien zeigen, dass dort die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in diesem Zeitraum zurückgegangen ist.

Transfettsäuren – gehärtete und teilgehärtete Fette – gelten als gesundheitsschädlich.

Seit April 2021 liegt die Obergrenze für Transfette in Lebensmitteln bei zwei Gramm je 100 Gramm Fett.

# SO MACHT FETT GESUND

Neue Studien zeigen, wie die richtige Auswahl an Fetten Herz und Kreislauf unterstützen, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und sogar Übergewicht reduzieren kann. Auch hinsichtlich Diabetes, Hautproblemen, Demenz und Alzheimer sowie Krebserkrankungen spielen gesunde Fette eine Schlüsselrolle. Bei Nahrungsmittelallergien könnte eine fettschlaue Ernährung ebenfalls hilfreich sein. Es zeigt sich immer mehr, dass Fett nicht krank oder dick macht, sondern dass die richtigen Fette uns sogar richtig fit machen und unser Leben verlängern können.

## Überraschend heilsame Einflüsse

In Maßen essen und die richtigen Fette verwenden – ein Gesundheitsgeheimnis der über 100-Jährigen.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was der größte Schatz eines Menschen ist? Es ist nicht Reichtum, sondern ein langes Leben bei bester Gesundheit. Fragt man über 100-Jährige nach ihrem Geheimnis für ein gesegnetes Alter ohne schwere Krankheiten, dann lautet deren Antwort: In Maßen essen und die richtigen Lebensmittel auswählen.

Zu den wichtigsten Lebensmitteln zählen etwa bei über 100-Jährigen aus der Mittelmeerregion in der Regel das Olivenöl, und bei den ältesten Menschen in Japan fehlt niemals Seefisch. Viele Krankheiten lassen sich offensichtlich mit der richtigen Auswahl und Mischung von Lebensmitteln und insbesondere Fett verhindern oder behandeln. So auch das Ergebnis einer Fünf-Länder-Studie aus dem Jahr 2020, die in der britischen Zeitschrift *Gut* (engl. = *Darm*) veröffentlicht wurde. Eine Ernährungsweise mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch, aber wenig rotem Fleisch und gesättigten Fettsäuren schenkt uns demnach ein langes Leben.

### Jede Zelle braucht Fett

Um das Fett aus der Nahrung nutzen zu können, muss es unser Körper mithilfe von Enzymen aufspalten. Enzyme treiben wichtige biochemische Reaktionen in den Körperzellen an. So setzen sie Stoffe zu anderen Stoffen um und spalten große Moleküle auf in kleinere Einheiten.

Die Fettverdauung beginnt teilweise bereits im Mund mit der Freisetzung des Enzyms Zungengrundlipase. Dieses spaltet nur einen kleinen Teil der Fette. Der Hauptteil der Fettverdauung findet im Dünndarm statt, und zwar mithilfe von Gallensäuren und weiteren Lipase Enzymen aus dem Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse. Befindet sich fettreicher Nahrungsbrei im Dünndarm schüttet die Gallenblase ihre gespeicherte Gallensäure aus.

Diese emulgiert wie ein Spülmittel die Fette in kleine Tröpfchen auf. So vergrößert sich die Oberfläche der fetthaltigen Nahrung und die Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse haben eine größere Angriffsfläche.

Sie spalten das Fett in seine Grundbausteine auf, die als kleine Fettkügelchen – Mizellen genannt – von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen werden können, um schließlich weiter in das Lymphsystem und die Zellen unseres Körpers zu gelangen. Fachleute nennen das Resorption.

Jede einzelne Zelle braucht Fett. Das richtige Fett kann den Organismus auf gesund programmieren und gefährliche entzündliche Prozesse hemmen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose oder auch chronische Schmerzprozesse erhöhen. Auch verlängert Fett die Passage des Nahrungsbreis durch den Magen-Darm-Trakt und verbessert damit die Verdauungstätigkeit, was z. B. auch weniger Bauchweh nach dem Essen bedeuten kann.

## Magen-Darm-Beschwerden und Verdauung

Die Verdauung und das Zusammenspiel von Speiseröhre, Magen und Darm bilden in unserem Körper generell ein empfindliches System, in dem die Muskulatur und die Nerven des Magen-Darm-Trakts sowie die beteiligten Organe exakt aufeinander abgestimmt sein müssen, um präzise arbeiten zu können. Es in Balance zu halten, heißt auch die richtige Mischung an Nährstoffen zu sich zu nehmen. Neben äußeren Einflüssen wie negativem Stress oder psychischer Belastung können auch die Inhaltsstoffe aus der Nahrung selbst das Gleichgewicht stören.

Die Folgen sind beispielsweise Bauchschmerzen, ein Blähbauch, Durchfall oder Verstopfung sowie Sodbrennen. Seit der

Eine extrem fettarme Ernährung bringt das Verdauungssystem ebenso aus dem Takt wie extrem fettiges Essen.

Verteufelung von Fett in den 1960er- und frühen 1970er-Jahren haben solche Beschwerden zugenommen. Der Grund: Eine extrem fettarme Ernährung bringt unsere Verdauung genauso aus dem Rhythmus wie eine extrem fettige und süße Ernährung.

Um Magen-Darm-Beschwerden zu reduzieren, sollte möglichst auch nicht zu üppig gegessen werden. In der Regel reichen drei Mahlzeiten am Tag aus. Sollten Sie davon nicht ausreichend satt werden, können Sie um kleinere Zwischenmahlzeiten erweitern, statt die Portionsgröße der Hauptgerichte zu vergrößern.

Was macht nun der Nahrungsbestandteil Fett dabei? Bei einer fettarmen Mahlzeit rutscht der Speisebrei wesentlich schneller durch Magen und Darm. Bei kurzer Verweildauer fehlt allerdings die Zeit, den Nahrungsbrei im Magen richtig anzudauen. Dadurch ist er für den Dünndarm schwerer verträglich. Der Speisebrei hat dann meistens einen zu hohen Anteil an Kohlenhydraten, dies kann schnell zu einer Übersäuerung führen. Im Magen sprechen wir von einer Übersäuerung, wenn zu viel Magensäure (Salzsäure) produziert wird und die Magenschleimhaut den Schutz der Magenwand nicht mehr gewährleisten kann.

Eine anhaltende Übersäuerung des Magens kann einen Reflux auslösen. Es handelt sich dabei um einen krankhaften Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre. Der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, der das eigentlich verhindert, ist oft zu schwach. Genaue Ursachen kennt man hierfür zwar nicht, doch falsche Essgewohnheiten, hoher Nikotin-, Alkohol- und Kaffeekonsum sowie Übergewicht und Stress gelten in der Medizin als anerkannte Auslöser.

Um ganz oder teilweise ohne Säureblocker auszukommen, sollten Menschen mit Reflux eine extrem fettarme wie auch eine sehr fetthaltige Ernährung vermeiden.

## Fette und Öle im Kurzportrait

Pflanzliche Fette punkten mit ihrem Reichtum an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

### Pflanzliche Fette

Pflanzliche Fette gelten als gesund: Sie enthalten in der Regel nur wenige gesättigte (GFS) und viele einfach (EUFS) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS). Zudem sind sie cholesterinfrei. Gewonnen werden sie aus pflanzlichen Bestandteilen wie Fruchtfleisch oder Kernen und eingeteilt in kalt gepresste und raffinierte Öle.



### Avocadoöl

Die Basis für die Gewinnung dieses Öls ist das Fruchtfleisch der Avocado. Sie stammt ursprünglich aus Zentralamerika. Heute ist der Avocadobaum – ein Lorbeergewächs – auch in den südlichen USA, in Südafrika und im Mittelmeerraum verbreitet. Je nach Sorte und Reifebedingungen kann der Fettgehalt einer Avocado zwischen 15 und 30 Prozent variieren.

#### Zusammensetzung der Fettsäuren

- 15 Prozent gesättigt: insbesondere Palmitinsäure
- 70 Prozent einfach ungesättigt: Ölsäure, Palmitoleinsäure
- 15 Prozent mehrfach ungesättigt: insbesondere Linolsäure

Avocado und Avocadoöl sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und Vitamin E, das die Fettsäuren vor Oxidation und dem Ranzigwerden schützt. Auch die Vorstufe von Vitamin A, das Provitamin A, und Vitamin K stecken im Öl, das Fruchtfleisch ist zudem reich an Magnesium und Kalium.

**Tipp:** Das kräftig grüne Öl hat einen nussigen und milden Geschmack nach Avocado, ein kalt gepresstes Öl sollte man nur leicht erwärmen.

### Wie unterscheidet sich kalt gepresstes von raffiniertem Öl?

Bei der Kaltpressung wird die Ölsaart nicht mit Wärme vorbehandelt. Optimal ist, wenn der Druck nur so hoch ist, dass das dabei ablaufende Öl keine Temperaturen von über 40 °C erreicht. Durch eine verstärkte Gabe von Druck entsteht Wärme, durch die sich das Fett aus den Pflanzenzellen löst, aber auch andere fettlösliche gewünschte wie unerwünschte Begleitstoffe. Bei Kaltpressung kann nicht die gleiche Menge an Öl aus einer Frucht oder Saat herausgepresst werden wie bei der Raffination.

Raffiniertes Öl wird durch Wärmezugabe bei Temperaturen um etwa 60 °C gepresst. Anschließend erfolgt die zwingend erforderliche Raffination, hier wird das Öl von Trübstoffen abgetrennt, die durch das Pressen bei höheren Temperaturen stärker auftreten. Raffinierte Öle enthalten weniger Aromastoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als kalt gepresste Sorten.

### Distelöl

Es besteht zu 100 Prozent aus dem Samen der Saflorpflanze, auch Färberdistel genannt, die vermutlich aus Nordindien und den Bergregionen Afghanistans stammt. Ungeschälte Kerne enthalten 25 bis 37 Prozent Fett, nach dem Schälen liegt der Fettgehalt bei über 50 Prozent. Distelöl können Sie kalt gepresst und raffiniert kaufen, wobei die Fettsäuremuster ähnlich sind.

#### Zusammensetzung der Fettsäuren

- 9 Prozent gesättigt: Palmitin- und Stearinsäure
- 13 Prozent einfach ungesättigt: Ölsäure, Palmitoleinsäure
- 78 Prozent mehrfach ungesättigt: Linolsäure, Alpha-Linolen-säure

**Tipp:** Distelöl ist reich an Vitamin E und eignet sich aufgrund seines hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nur für die kalte Küche. Kalt gepresstes Distelöl hat einen arteigenen, fruchtigen Geschmack, raffiniertes Öl ist im Geschmack neutral.



# 66 FETTSCHLAUE REZEPTE

Mit den richtigen Fetten lässt es sich lecker und gesund kochen. Jetzt geht es los! Einkaufen, kochen und genießen lautet das Motto – für mehr Spaß an gesundheitsfördernden Lebensmitteln, deren frischer Zubereitung und insgesamt an einer Ernährung, die Sie zufriedener machen kann als jemals zuvor. Unter den Nährwerten finden Sie jeweils die Fettzusammensetzung aufgeschlüsselt: Die Abkürzung GFS steht für gesättigte Fettsäuren, EUFS für einfach ungesättigte Fettsäuren und MUFS für mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



# FRISCHE BROTAUFSTRICHE & DIPS

## Ei-Senf-Dip mit Rapsöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Eine Portion enthält:

80 Kilokalorien      17 g Fett  
 5 g Eiweiß          2 g GFS, 8 g EUFS, 7 g MUFS  
 2 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

2 hart gekochte Eier, Größe M  
 200 g saure Sahne  
 4 EL Schnittlauch, in Röllchen  
 2 TL Senf, grobkörnig  
 2 EL Rapsöl, kalt gepresst  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Die Eier pellen und fein würfeln.

Saure Sahne mit den Schnittlauchröllchen, Senf und Rapsöl verrühren. Die Eierwürfel unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Lausitzer Quark mit Leinöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Eine Portion enthält:

300 Kilokalorien      22 g Fett  
 18 g Eiweiß          3 g GFS, 5 g EUFS, 14 g MUFS  
 6 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
 1 Bd. Schnittlauch  
 500 g Quark, Magerstufe  
 150 ml Milch, 3,5 % Fett  
 8 EL Leinöl, kalt gepresst  
 1 Prise Salz  
 schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Den Quark mit Milch und Leinöl verrühren. Zwiebelwürfelchen und Schnittlauchringe unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



# FETTGESUNDE HAUPTGERICHTE: FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH

## Kartoffelgratin

mit Sahne und Rapsöl

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Backzeit:** 30–40 Minuten

### Eine Portion enthält:

576 Kilokalorien    36 g Fett  
19 g Eiweiß        21 g GFS, 12 g EUFS, 3 g MUFS  
44 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

250 ml Milch, 3,5 % Fett  
250 ml Sahne  
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat  
1 kg Kartoffeln, vorwiegend mehlig kochend  
½ Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl, kalt gepresst  
150 g Emmentaler  
**Außerdem:**  
1 Auflaufform, 20 x 35 cm

### Zubereitung

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen und dabei etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Alle Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Die Auflaufform mit dem Knoblauch einreiben und danach mit Rapsöl einfetten. Kartoffeln einschichten und mit der Sahnemischung übergießen. Emmentaler reiben und darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen. Eventuell kurz vor Ende der Garzeit mit etwas Alufolie abdecken.



# KLEINE GERICHTE ZWISCHEN-DURCH, SUPPEN & EINTÖPFE

## Gemüseomelett mit Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Eine Portion enthält:

220 Kilokalorien    14 g Fett  
18 g Eiweiß        4 g GFS, 8 g EUFS, 2 g MUFS  
5 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

400 g Gemüsereste, z. B. Brokkoli, Rosenkohl,  
Paprika, Bohnen, Erbsen  
8 Eier, Größe M  
1 Prise Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL natives Olivenöl extra  
2 EL grob gehackte Küchenkräuter, z. B. glatte  
Petersilie, Dill, Kerbel

### Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse leicht anbraten, verschlagene Eier aufgießen und stocken lassen. Omelett wenden und von der anderen Seite braten. Mit den Kräutern bestreuen.





# SÜSS BIS CREMIG: DESSERTS, KUCHEN & GEBÄCK

## Bratäpfel mit Vanillesauce mit Kokosöl

Zubereitungszeit: 1 Stunde

### Eine Portion enthält:

450 Kilokalorien    24 g Fett  
11 g Eiweiß        9 g GFS, 11 g EUFS, 4 g MUFS  
48 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

4 säuerliche Äpfel, z. B. Boskop  
75 g Mandeln, gehobelt  
3 TL Rosinen  
3 EL Zucker  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
50 g Marzipanrohmasse  
2 EL Kokosöl, kalt gepresst  
500 ml Milch, 3,5 % Fett  
½ Pkg. Vanillepudding zum Kochen

### Zubereitung

Äpfel waschen und mit einem Apfelsstecher das Kerngehäuse herausstechen.

Die Hälfte der Mandeln mit Rosinen, 1 EL Zucker und Zimt mischen, die Marzipanrohmasse fein hacken und untermengen.

Äpfel mit der Masse füllen und in eine Auflaufform setzen. Mit den restlichen Mandeln bestreuen. Kokosöl darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30–40 Minuten backen.

Inzwischen 3–4 EL von der Milch abnehmen und mit dem Puddingpulver glattrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, Puddingmischung einrühren und unter Rühren einmal aufkochen, bis die Vanillesauce sämig wird. Mit dem restlichen Zucker abschmecken, etwas abkühlen lassen und gelegentlich umrühren.

Bratäpfel aus dem Backofen herausnehmen, auf vier Desserttellern anrichten und mit der lauwarmen Vanillesauce servieren.





## Rezeptregister

### FRISCHE BROTAUFSTRICHE & DIPS

Ei-Senf-Dip 82  
 Lausitzer Quark 82  
 Brokkoli-Cashew-Aufstrich 84  
 Hummus 84  
 Skordalia-Dip 86  
 Guacamole 86  
 Champignon-Tofu-Paste 88  
 Nusscreme 88  
 Möhrenbutter mit Pinienkernen 90  
 Erdnussbutter 90

### SALATE & FINGERFOOD

Graved Lachs 92  
 Matjessalat mit grünen Bohnen 94  
 Brokkolisalat 95  
 Bunter Avocadosalat 96  
 Grüner Salat mit Ei 98  
 Herbstlicher Salat 100  
 Oktopus mit Paprika 100  
 Blattsalat mit Gorgonzola 102  
 Gefüllte Gemüsewraps 104  
 Orientalischer Linsensalat 106  
 Gefüllte Hähnchenwraps 107  
 Gebackene Auberginentaler 108  
 Pimientos de Padrón 109  
 Tomaten-Mozzarella-Spießchen 110  
 Basilikumpesto 111  
 Die besten Ölsätze zum Verfeinern Ihrer Gerichte 112

### FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH

Kartoffelgratin 114  
 Spaghetti aglio e olio 116  
 Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 118  
 Bunte Nudel-Gemüse-Pfanne 119  
 Hähnchenkeule mit Ofengemüse 120  
 Scharfe Ente aus dem Wok 122  
 Hähnchenwok mit Sesam 124

Gebratene Entenbrust mit Sahnelineisen 125  
 Schnitzel-Spieße mit Gemüse 126  
 Gegrillter Lachs 128  
 Rindfleisch-Curry mit Süßkartoffeln 130  
 Knusperforelle mit Nüssen 131  
 Labskaus 132

### IN ÖL HALTBAR GEMACHT

Eingelegte Fetawürfel 134  
 Eingelegtes Gemüse 135

### KLEINE GERICHTE, SUPPEN & EINTÖPFE

Gemüseomelette 136  
 Gebackene Eier mit Räucherlachs 138  
 Chili sin carne 138  
 Kürbis-Linsen-Suppe 140  
 Französische Zwiebelsuppe 142  
 Grünkernsuppe 143  
 Maiseintopf mit Speck 144  
 Avocadosuppe 146  
 Blätterteigtaschen mit Feta und Spinat 147  
 Süßkartoffelchips aus dem Ofen 148

### DESSERTS, KUCHEN & GEBÄCK

Bratapfel mit Vanillesauce 150  
 Gebackene Banane an Honig-Sesam-Sauce 152  
 Weintrauben auf Mandel-Krokant-Creme 153  
 Pistazieneis 154  
 Haselnuss-Balls 156  
 Sonnenblumenkerne-Balls 156  
 Pfirsich-Schicht-Dessert mit karamellisierten Walnüssen 158  
 Vanilleeisbecher mit Himbeeren 158  
 Saftige Brownies 159  
 Amerikanischer Pekankuchen 160  
 Haselnuss-Schoko-Kuchen 162  
 Elisen-Lebkuchen 164  
 Nougatplätzchen mit Mandeln 165

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3037-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3038-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3039-0 (EPUB)

**Abbildungen:**

*Autorinnenfoto:* T. W. Klein

*Titelmotiv:* Shutterstock/Gayvoronskaya\_Yana

*Stock.adobe.com:* vaaseena: 6/7; molekuul.be: 16; exclusive-design: 18/19; timonina: 41; aamulya: 56/57; Liubaska: 58; Reika: 59; tashka2000: 60 (oben); ELENA NAZAROVA: 60 (unten); PhotoSG: 61 (oben); HETIZIA\_ChLesjak: 61 (unten); Anton Ignatenco: 62 (oben); cut: 62 (unten); Андрій Пограничний: 64 (oben); Dusan Zidar: 64 (unten); tstock: 66; nutria3000: 67 (oben); ritablue: 67 (unten); Baiba Opule: 68; 279photo: 69 (oben); Elena: 69 (unten); masterq: 73; photocrew: 75; Olga Yastremska, New Africa, Africa Studio: 76; happy\_lark: 78; anna\_shepulova: 80/81; Eddie: 83; pilipphoto: 85; maryskin: 87; OLGART\_PHOTOGRAPHY: 89; tycoon101: 91; Maria Brzostowska: 92; Christian Jung: 93; sarsmis: 94; Christian Jung: 95; noirschocolate: 97; ilechka75: 99; anna\_shepulova: 101; Alex Bayev: 103; circleps: 105; ASK-Fotografie: 109; alex9500: 110; losangela: 111; fotodrumm: 112; PhotoSG: 113; Jérôme Rommé: 115; Gootheo father: 117; jd-photodesign: 119; Charlotte von Elm: 121; HLPphoto: 123; photo@n: 126; nadianb: 127; Jacek Chabraszewski: 129; Anatolij Sadovskiy: 131; emmi: 133; Idijatullina Veronika: 134; nadianb: 137; ld1976: 139; cook\_inspire: 141; Heike Rau: 143; FomaA: 145; Ivan Feoktistov: 146; fkruger: 149; Jenny Sturm: 151; PhotoSG: 152; Carmen Medina: 155; valya82: 157; Corina: 159; fahrwasser: 161; maryskin: 163 *123rf.com:* Monika Adamczyk: 116 *iStockphoto.com:* deepblue4you: 136

**Originalausgabe**

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungsphysiologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen oder warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.



### Außerdem von der Autorin erschienen:



144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-890-6



144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-868-5

## Gesund werden und bleiben – mit den richtigen Fetten!

Die richtigen Fette schützen, lindern die Beschwerden bei Herz- und Kreislauferkrankungen und können das Risiko für Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz sowie Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen senken. Doch in welchen Lebensmitteln sind gesunde Fette enthalten? Und worauf müssen Sie bei der Zubereitung achten? In ihrem Ratgeber beantwortet die Ökotrophologin Anne Iburg die wichtigsten Fragen, deckt Ernährungsmythen rund ums Thema Fett auf und zeigt, was Sie für einen gesunden Mix an Fettsäuren benötigen. Dazu gibt es 66 Rezepte voller gesunder Fette, die allen schmecken.

## Das spricht für dieses Buch:

- Fundierte Empfehlungen zur richtigen Fettauswahl bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zu Müdigkeit und chronischen Schmerzen
- Viele Tipps für die Auswahl der richtigen Fette
- 66 Rezepte voller gesunder Fette und mit den wichtigsten Nährwertangaben pro Portion

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

ISBN 978-3-8426-3037-6



9 783842 630376

19,99 EUR (D)

**Wissenschaftlich fundiert  
und mit den neuesten Studien-  
ergebnissen belegt.**