

DORIS FRITZSCHE | CORA WETZSTEIN

GESUND
ESSEN

REZEPTE FÜR HERZ UND GEFÄSSE



*So schalten Sie
Risikofaktoren
aus und reduzieren
Ihr Gewicht*

G|U

GESUNDES HERZ, GESUNDE GEFÄSSE

- 8 Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vermeidbares Risiko?
- 10 Stoffwechsel in Unordnung
- 14 Körpergewicht – Dreh- und Angelpunkt
- 17 Gestörter Fettstoffwechsel und seine Folgen
- 20 Diabetes Typ 2 – Gestörte Glukosetoleranz
- 22 Hypertonie – Blutgefäße unter Druck
- 24 Erhöhte Harnsäure– Risiken und Gefahren
- 26 Von der Verfettung der Leberzellen zur Fettleber
- 28 Wirkung des Lebensstils
- 31 So wirken Lebensstilfaktoren auf den Körper
- 34 Richtig essen für Herz und Gefäße

- 38 Gemüse
- 40 Unbedingt ausreichend Proteinlieferanten
- 46 Am besten Slow-Carb
- 48 Gute Fette – das richtige Mass
- 50 Blutdruck regulieren
- 52 Gesund trinken – nicht zu wenig und nicht zu viel
- 54 Antientzündliche Einflussfaktoren
- 56 Essen ausser Haus
- 58 Bitte ohne Jo-Jo-Effekt
- 60 Dauerhaft gesund ernährt



Für überschüssiges Fettgewebe werden keine Proteine benötigt. Zur Ermittlung des individuellen Proteinbedarfs rechnen Sie nur mit dem Normalgewicht.

Größe in m x Größe in m x 24,9 kg/m² = Normalgewicht

Wenn Sie unter 65 Jahre alt sind und moderat Sport treiben, multiplizieren Sie zur Ermittlung Ihres Proteinbedarfs Ihr errechnetes Normalgewicht mit 0,8:

Proteinbedarf: Normalgewicht x 0,8

Wenn sie über 65 Jahre alt sind und moderat oder ambitioniert Freizeitsport betreiben, multiplizieren Sie Ihr Normalgewicht mit 1-1,2:

Proteinbedarf 0,65 oder bei moderatem Freizeitsport: Normalgewicht x 1

Proteinbedarf 0,65 oder bei ambitioniertem Freizeitsport: Normalgewicht x 1,2

Wenn Sie sehr viel Sport treiben können Sie Ihr Normalgewicht auch mit bis zu 2 multiplizieren:

Proteinbedarf für Sportler: Normalgewicht x 2

INTERVALL- SCHEINFASTEN-TAGE

66 Intervall-Scheinfasten – so geht's

REZEPTE, DIE DEM STOFFWECHSEL GUTTUN

- 96 Frühstück
- 106 Kalte Gerichte
- 132 Warme Hauptgerichte
- 178 Süßes

- 186 Rezeptregister
- 192 Impressum



HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN – VERMEIDBARES RISIKO?

Durch konsequente Reduzierung der beeinflussbaren Risikofaktoren kann ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermieden werden.

Nicht alle Risikofaktoren sind beeinflussbar. Alter, Geschlecht und genetische Vorbelastungen müssen wir hinnehmen. Dennoch sind wir der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht hilflos ausgeliefert. Sowohl wichtige Lebensstilfaktoren wie auch Stoffwechselerkrankungen sind aktiv beeinflussbar und eröffnen die Chance, das individuelle Risiko zu verringern.

LEBENSSTILFAKTOREN

Rauchen, körperlich inaktive Lebensweise, mangelhafte Stresskompensation und unausgewogene Ernährungsweise sind die Lebensstilfaktoren, die in hohem Maße das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Werden Sie aktiv! **Nikotin** führt über eine Ausschüttung von Stresshormonen zu einer Verengung der



HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

- Hypertonie (Bluthochdruck) verläuft zunächst für den Betroffenen ohne merkliche Symptome. Unbehandelt führt ein dauerhaft erhöhter Blutdruck jedoch zu Schäden an Blutgefäßen und Organen wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen.
- Eine koronare Herzkrankheit (KHK) entsteht durch Ablagerungen von Fetten und Bindegewebszellen in den Blutgefäßen rund um den Herzmuskel (Herzkranzgefäße) und demzufolge durch Gefäßverengungen. Die Betroffenen bemerken Symptome wie Engegefühl in der Brust und Luftnot. Die Minderversorgung mit Sauerstoff führt zu einer Schädigung des Herzmuskels bis hin zum Herzinfarkt.

Blutgefäße, steigert damit den Blutdruck und begünstigt dadurch die Entstehung von Arteriosklerose. Falls Sie noch rauchen, kümmern Sie sich um Möglichkeiten zum Rauchstopp. Wenden Sie sich an Ihre Krankenversicherung und fragen Sie nach entsprechenden Angeboten.

Ein **körperlich inaktiver Lebensstil** erhöht nachweislich das Herz-Kreislauf-Risiko. Starten Sie noch heute mit einer bewussten Steigerung der Alltagsaktivitäten. Alle Muskelimpulse helfen! Überlegen Sie, welche körperlichen Aktivitäten Sie darüber hinaus dreimal wöchentlich ganz realistisch mit aufnehmen können. Halten Sie durch, selbst wenn es nicht gleich riesig Spaß macht – Sie werden mit einer merkbaren Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und mit einer messbaren Besserung Ihrer Laborwerte belohnt werden. Ganz nebenbei sind wöchentlich mindestens **150 Minuten Bewegung** ein wirksames Mittel zur Stressregulierung.

KARDIOMETABOLISCHE ERKRANKUNGEN

Die Stoffwechselkrankheiten Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und gestörte Glukosetoleranz (Diabetes mellitus Typ 2) erhöhen erwiesenermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch eine frühzeitige Diagnose und konsequente Behandlung mit Ernährungs- und Bewegungstherapien sowie, wenn nötig, Medikamenten können normnahe Blutwerte erreicht und größere Komplikationen vermieden werden.

In diesem Buch erfahren Sie, was hinter den Stoffwechselerkrankungen steckt und wie Sie diese aktiv mitbehandeln können. Die Rezepte ab Seite 65 unterstützen Sie bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Und das auf sanfte, genussvolle Weise! Zu Zeitpunkten für erforderliche Kontrolluntersuchungen und individuell notwendigem Medikamenteneinsatz besprechen Sie sich bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

INTERVALL-SCHEINFASTEN – SO GEHT’S

Fasten ist Bestandteil der Weltreligionen, wie die Passionszeit der Christen oder der Ramadan der Muslime. Es ist aber auch eine uralte Heilmethode, die zur Entlastung des Stoffwechsels und als Einstieg in eine Lebensstilveränderung genutzt werden kann.

Fasten setzt bereits nach 14 bis 18 Stunden ein geniales Recyclingkonzept zur Zellregeneration in Gang. In einer Art Selbstreinigung zerlegen Körperzellen ihre eigenen Bestandteile mithilfe von Enzymen. Die Abbauprodukte dienen dann dem Aufbau neuer Strukturen. Vor einer geplanten Ernährungsumstellung können Sie Fasten demnach als hilfreiche Unterstützung zum »Entschlacken« nutzen, insbesondere wenn Sie einen deutlichen Bruch mit Ihren bisherigen Gewohnheiten benötigen. Um Nährstoffmangel und Muskelabbau zu vermeiden, ist es wichtig, dass die Fastenphase nur eine kurze Zeit andauert. In unserem Buch möchten wir Ihnen ein bereits bewährtes Fünf-Tage-Programm vorstellen, bei dem zwei Fastenmethoden kombiniert werden.

METABOLIC RESET

Beim sogenannten 16:8-Intervallfasten wird innerhalb eines Zeitraums von acht Stunden gegessen, gefolgt von 16-stündigem Fasten mit ausreichender Zufuhr von Wasser. Die Zusammenstellung der Mahlzeiten orientiert sich am Scheinfastenkonzept von Prof.

Valter Longo. Dieses Konzept postuliert eine reduzierte Energiezufuhr bei weitestgehendem Verzicht auf Proteine über einen Zeitraum von fünf Tagen. Die Rezepte für das Intervall-Scheinfasten wurden von Doris Fritzsche als unterstützendes Werkzeug für die Ernährungstherapie von Menschen mit Übergewicht und multiplen Stoffwechselerkrankungen entwickelt.

Die Geschichte hinter den Rezepten

Dr. Christoph Sass, ärztlicher Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Ludwigstraße in Braunschweig, machte den Vorschlag, das Scheinfasten als weitere Option in das Behandlungskonzept Übergewichtiger Patienten mit Fettstoffwechselstörungen und/oder weiteren Stoffwechselstörungen zu integrieren. Es stellte sich jedoch schnell heraus, dass es nicht ausreicht, lediglich das Konzept vorzustellen, sondern dass es einer handfesten Anleitung durch umsetzbare Rezepte bedarf, die die Patienten bei dieser speziellen Fastenkur unterstützt. So ist eine schöne Auswahl von Rezepten entstanden, die nun erstmals in diesem Buch veröffentlicht werden.



INTERVALL-SCHEINFASTEN – DAS KONZEPT

Während der fünftägigen Scheinfastenphase können Sie täglich zwei Mahlzeiten essen. Auf das Mahlzeiten-Intervall von 8 Stunden folgt ein 16-stündiges Fastenintervall mit ausreichender Zufuhr von Wasser. Die Uhrzeiten für Ihre Mahlzeiten können Sie innerhalb des 8-Stunden-Intervalls frei wählen. Ein Vorschlag ist, die erste Mahlzeit auf die Mittagzeit zwischen 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr zu legen und die zweite Mahlzeit mit mindestens fünfstündigem Abstand auf die Abendstunden zwischen 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr.




Gemüse



Pflanzenöle, Nüsse, Samen



Hülsenfrüchte

Ablauf	Mahlzeit 1	Pause 1	Mahlzeit 2	Pause 2	Gesamt kcal
 An allen Tagen bitte 1,5 bis 2 Liter kalziumreiches Mineralwasser trinken.					
Tag 1	 1 Gericht von Seite 70 72	 5 Stunden (mindestens)	 1 Gericht von Seite 71 73	 16 Stunden (mindestens)	1100 kcal: 500  500  100 
Tag 2					
Tag 3	 1 Gericht von Seite 74 – 93	 5 Stunden (mindestens)	 1 Gericht von Seite 74 – 93	 16 Stunden (mindestens)	800 kcal: 400  400 
Tag 4					
Tag 5					



GEMÜSE IM TOMATENSUGO

250 g Tomaten | 200 g Champignons | 200 g grüne Bohnen | 150 g Möhren | 50 g Zwiebeln | 1 Stück Ingwer (3 cm lang) | 1 Knoblauchzehe | 1½ EL Öl | 17 g Pinienkerne | 1 Lorbeerblatt | 1 TL Tomatenmark | Pfeffer | Chilipulver | getrockneter Oregano | Salz
Für 1 Portion | 45 Min. Zubereitung

1 Tomaten über Kreuz einritzen, in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen, kurz abkühlen lassen, dann herausheben und kalt abspülen. Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

2 Pilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Bohnen putzen, Möhren schälen, beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Pilze, Bohnen, Möhren, Pinienkerne und Lorbeer hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten.

4 Anschließend das Tomatenmark unterrühren, die Tomatenwürfel zufügen, alles mit Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Das Gemüse 15–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer, Chilipulver, getrocknetem Oregano und etwas Salz abschmecken.

Nährwert pro Portion:

500 kcal	27 g Fett
22 g Eiweiß	33 g Kohlenhydrate



GEBRATENE ROTE BETEN auf Linsen-Rucola-Salat

450 g Rote Beten | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | Pfeffer | 2 ½ EL Rapsöl (ersatzweise Olivenöl) | Fleur de Sel | 30 g Linsen | 1 Lorbeerblatt | 75 g Rucola | 75 g Zwiebeln | 3 EL Gemüsebrühe | 1 EL Aceto balsamico | Auflaufform (ca. 30 × 40 cm)

Für 1 Portion | 50 Min. Zubereitung

1 Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Die Roten Beten schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, etwas Pfeffer und 1 ½ EL Öl vermengen, dann in die Auflaufform geben, etwas salzen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. bissfest garen.

2 Inzwischen die Linsen nach Packungsanweisung mit dem Lorbeerblatt weich garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen

lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelspalten darin ca. 2 Min. anbraten, dann mit Brühe und Essig ablöschen. Abgetropfte Linsen untermengen und alles etwas abkühlen lassen. Zuletzt den Rucola unterheben.

4 Den Linsen-Rucola-Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken, nach Belieben noch etwas Brühe oder Essig zufügen. Salat mit den noch lauwarmen Roten Beten anrichten.

Nährwert pro Portion:

600 kcal	29 g Fett
17 g Eiweiß	58 g Kohlenhydrate

FRÜHLINGSSALAT

mit Frischkäse-Dip

200 g Radieschen
200 g Salatgurke
Salz
Pfeffer
1 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl
1 kleines Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse
200 g körniger Frischkäse
1 EL Sonnenblumenkerne
80 g Lachsschinken
2 Scheiben Roggenvollkornbrot (ca. 60 g)





Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung

1 Radieschen und Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben, leicht salzen und pfeffern. Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter das Gemüse mischen.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Davon 1 EL unter den Salat heben. Die Kresse vom Beet schneiden. Frischkäse, restlichen Schnittlauch und Kresse in einer kleinen Schale vorsichtig mischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Den Lachsschinken auf zwei großen Tellern auslegen, den Salat in die Mitte setzen, den Frischkäse als Nocken rund um den Salat auf den Schinken setzen. Die Kerne darüberstreuen. Mit Brot servieren.

Nährwert pro Portion:

	505 kcal
	29 g Eiweiß
	28 g Fett
	29 g Kohlenhydrate

**VERTREIBT
DEN WINTER-
BLUES**



HÄHNCHEN-BÄRLAUCH-ROULADEN




mit Spargel-Pasta

200 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer
10 Bärlauchblätter
1 EL Zitronensaft
500 g weißer Spargel
2 EL Haselnusskerne
60 g Vollkorn-Cellentani
(ersatzweise andere kurze
Vollkorn-Nudeln)
1 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
60 g Sahne
20 g Parmesan
Außerdem:
4 Holzzahnstocher

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	500 kcal
	36 g Eiweiß
	26 g Fett
	29 g Kohlenhydrate

1 Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und längs in vier hauchdünne Schnitzel schneiden. Diese salzen und pfeffern. Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Bärlauchmischung auf die Schnitzel streichen, diese aufrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.

2 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, dann abkühlen lassen und grob hacken.

3 Die Cellentani in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Rouladen darin rundherum bei mittlerer bis großer Hitze ca. 8 Min. anbraten, dann zugedeckt warm stellen. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl (½ EL) erhitzen und den Spargel darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und den Spargel weitere 2 Min. köcheln lassen.

4 Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zum Spargel geben und alles in ca. 5 Min. cremig einkochen. Parmesan mit dem Sparschäler in Stücke hobeln. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen und die Röllchen quer in Scheiben schneiden. Pasta auf zwei Teller verteilen, die Rouladenscheiben darauf anrichten, alles mit Haselnüssen und Parmesan bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



SO
SCHMECKT
FRÜHLING

KÄSEKUCHEN

mit Himbeer-Schoko-Topping

100 g Zartbitter-Schokolade
(mind. 85 % Kakaogehalt)

150 g Sahne

300 g Doppelrahm-
frischkäse

200 g saure Sahne

60 g Zucker

1 TL gemahlene Vanille

2 Eier (M)

Salz

100 g Himbeeren

Außerdem:

6 Souffléförmchen

(à 100 ml)

1 EL weiche Butter

für die Form

1 Spritzbeutel mit Lochtülle
(nach Belieben)





Für 6 Portionen

20 Min. Zubereitung

2 Std. Abkühlen

30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück:

	395 kcal
	9 g Eiweiß
	32 g Fett
	19 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Souffléförmchen mit der weichen Butter fetten. Für die Ganache die Schokolade in kleine Stücke hacken. Die Sahne aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade einrühren, bis sie geschmolzen ist. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Inzwischen Frischkäse, saure Sahne, Zucker, Vanille, Eier und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel glatt verrühren. Die Masse in die Förmchen füllen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Die fertigen Cheesecakes aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

3 Himbeeren verlesen, kurz abrausen und vorsichtig trocken tupfen. Die Ganache mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen und auf den Cheesecakes verteilen oder aufspritzen. Die Himbeeren auf der Ganache verteilen und die Kuchen bis zum Servieren kalt stellen.

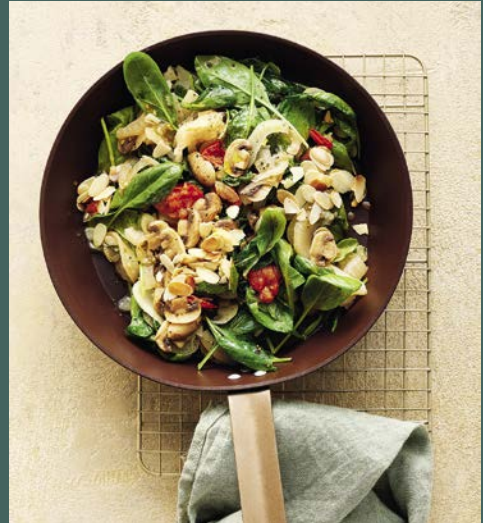
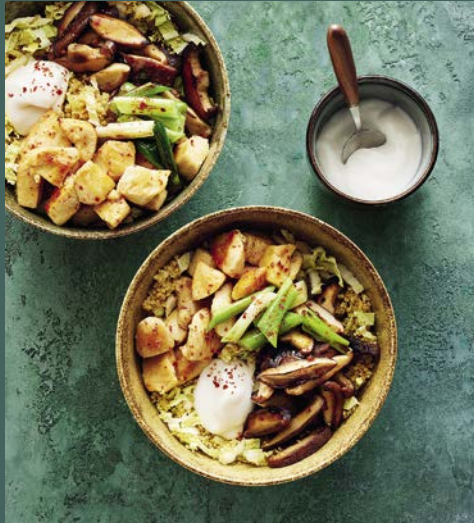
TIPP

Käsekuchen ohne Boden sind kohlenhydratarm, Fett und Eiweiß verhindern, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt. Dennoch sollten Sie solche Naschereien nur in kleinen Mengen essen, da die enthaltenen Fette hauptsächlich gesättigte Fettsäuren aufweisen. Aber kleine Ausnahmen darf man sich ab und zu gönnen. Die gehören dazu.



**FLUFFIGER
LÖFFEL-
GENUSS**

HERZGESUNDE GENUSSREZEPTE



Sie haben Herzprobleme oder leiden an Gefäßerkrankungen – vielleicht in Verbindung mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2? Mit der richtigen Ernährung können Sie viel dagegen tun!

Unsere Expertinnen erklären anschaulich Hintergründe und Zusammenhänge der Herz- und Gefäßkrankheiten. Mit vielen praxiserprobten Ernährungs- und Alltagstipps und 77 leckeren Rezepten für jede Tageszeit bieten sie ein umfassendes Konzept zur aktiven Risikovermeidung.

Mit extra Kapitel und Rezepten zum Trendthema Scheinfasten!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8130-5



www.gu.de