

LDL-Cholesterin senken?

Folgende Lebensmittel können Sie essen, um Ihr LDL-Cholesterin zu senken:

- ✓ Fettreiche Fischarten: Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch
(2-3 x Fisch pro Woche, davon 1 x fettreicher Fisch)
- ✓ Öle: Leinöl, Walnussöl, Olivenöl, Rapsöl
- ✓ Nüsse: Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Cashews, Haselnüsse,
Makadamia, Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen (im Müsli oder
als Knabbereien 30-50 g täglich)
- ✓ Vollkornprodukte, Gemüse, Obst
- ✓ Beta-Glucane: Haferflocken

Das erhöht das Cholesterin:

- ✗ Fettreiche Fleisch- und Wurstwaren,
- ✗ Süßigkeiten, Zucker, Weißmehlprodukte,
- ✗ Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel

Der besondere Tipp:

- Omega-3-Kapseln und
- beschränken Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr
auf 2-3 Scheiben Vollkornbrot und 1 x Kartoffeln, Reis oder Nudeln;
- Süßes 2-3 x wöchentlich eine kleine Menge

... vielleicht gefallen Ihnen auch unsere Rezept-Tipps auf der Rückseite!

Guten Appetit!

Makrelenmousse

- **250 g geräuchertes Makrelenfilet fein pürieren,**
- mit **1 EL Joghurt** gut verrühren.

Die Masse mit

- **Salz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer** und
- **1 TL Zitronensaft** kräftig abschmecken.

Etwa 1 Stunde kühl stellen.

Dazu Vollkornbrot und Salat.

Der besondere Tipp:



Unterstützen können Sie die Wirkung mit Coenzym Q10-Kapseln.

Ergänzend können Sie Coenzym Q10-reiche Lebensmittel bevorzugt essen:

Sardinen, Makrelen, alle Sorten Fleisch, Brokkoli, Spinat, Kohl, Knoblauch, Sojabohnen, Mandeln, Walnüsse, Kleie, Weizenkeime, Mandelöl, Walnussöl

Spinatsalat mit Orangen und Walnüssen

- **500 g Spinat**..... waschen, trocken schütteln und kleiner schneiden.
- **2 Orangen** filetieren und klein schneiden.
- **1 rote Zwiebel**..... schälen und klein schneiden.
- **100 g Walnusskerne**..... klein hacken.

Die vorbereiteten Zutaten mischen,

- **4 EL Walnussöl**
- **etwas Orangensaft** und
- **etwas Himbeeressig**hinzufügen
- und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Den Salat ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Guten APPETIT!

REZEPT
TIPPS