



Killer Cholesterin in der Küche entschärfen

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 15 Jun 2011 - 13:34

Das Kaum Cholesterin Kochbuch zeigt Wege aus dem Cholesterindilemma auf

In Deutschland leiden 49,2 Millionen Menschen unter erhöhten Cholesterinwerten im Blut und die meisten könnten diese durch eine Umstellung ihrer Ernährungsweise normalisieren, informierte Ernährungsexperte Sven-David Müller gestern bei der Vorstellung des "Das Kaum Cholesterin Kochbuch" in Berlin. Wer sich an die Rezepte hält, kann in vier bis acht Wochen den Cholesterinspiegel normalisieren oder zumindest deutlich senken. Allein durch Ernährungsumstellung ist es möglich, den Cholesterinspiegel um mindestens 30 Prozent zu senken und damit sind praktisch alle Menschen, die einen Cholesterinspiegel von 220 bis 300 mg/dl aufweisen nicht auf Arzneimittel angewiesen, betonte der ernährungsmedizinische Wissenschaftler und Medizinjournalist Sven-David Müller. Neben dem Cholesterin lassen sich aber auch die Triglyzeride durch Ernährungsmaßnahmen normalisieren. Menschen mit erhöhten Triglyzeridwerten benötigen Lachs, Makrele oder Hering und keine Medikamente, machte Sven-David Müller deutlich. Die in bestimmten Fischarten oder auch Meeresalgen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind in der Lage, den Triglyzeridspiegel um 30 bis 40 Prozent zu senken.

Das große Ernährungsmärchen vom Ei

Über Jahrzehnte wurde den Menschen förmlich eingetrichtert, dass der Konsum von Hühnereiern die Herzgesundheit gefährdet und natürlich den Cholesterinspiegel massiv belastet. Das ist das größte Ernährungsmärchen überhaupt, ereiferte sich Ernährungsexperte Sven-David Müller, denn dafür gibt es überhaupt keine wissenschaftlichen Belege. Es gibt keine einzige Studie, die nachweist, dass Hühnereier beim Menschen die Herzgesundheit negativ beeinflussen oder den Cholesterinspiegel erhöhen. Im Gegenteil: Studien zeigen eindeutig, dass der Verzehr von täglich einem Ei kein Risiko darstellt. Zudem zeigen Studien, dass das Lecithin im Ei sogar in der Lage ist, den Cholesterinspiegel zu senken. Lecithin ist für die Senkung erhöhter Blutfette sogar als Arzneimittel zugelassen. Hühnereier müssen endlich rehabilitiert werden, forderte Müller. Das gekochte Hühnerei ist das gesündeste Lebensmittel überhaupt, denn es ist ein Quell an lebenswichtigen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und auch Fettsäuren, erklärte Sven-David Müller.

Lebensmittel machen Medikamente überflüssig

Der Pharmaindustrie sind Studien ein Dorn im Auge, die beweisen, dass es Lebensmittel gibt, die Medikamente zur Cholesterinspiegel-Senkung überflüssig machen. In vielen Lebensmitteln stecken echte Cholesterinkiller. Dazu gehören bestimmte Ballaststoffe, die beispielsweise im Apfel stecken, Lecithin oder auch Phytosterine. Und Probiotika stärken nicht nur das Immunsystem und wirken sich positiv auf den Verdauungstrakt aus, sondern senken auch das Cholesterin. Daher ist es sinnvoll und herzgesund jeden Tag einen Becher Joghurt, ein Glas Kefir und ein bis zwei Gläser Brottrunk in den Speiseplan einzubauen, empfiehlt Müller. "Das Kaum Cholesterin Kochbuch" fasst einen leicht verständlichen Theorieteil mit einem Rezeptteil zusammen. Jeder Mensch sollte seinen Cholesterinspiegel kennen und zwar das Gesamtcholesterin, das HDL und auch das LDL. Inzwischen können diese wichtigen Blutfettwerte auch bequem zuhause gemessen werden. Mit einem Cholesterincheck, der rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, kann auch der Effekt der Ernährungsumstellung nach Anleitung durch "Das Kaum Cholesterin Kochbuch" nach sechs bis acht Wochen überprüft werden. Wenn sich die Blutfettwerte innerhalb von zwei Monaten nicht normalisiert haben, ist die Einnahme von Medikamenten erforderlich, so Müller. Das Vorwort stammt vom Internisten Professor Dr. Hubertus Wietholtz Chefarzt vom Klinikum Darmstadt. Medizinjournalist Sven-David Müller hat den Wissenschaftler Professor Dr. Martin Hrabé de Angelis für das Buch interviewt.

Alltagstaugliche Rezepte mit dem Cholesterinkiller-Effekt

Sven-David Müller hat für das Buch eine Fülle alltagstauglicher Rezepte mit dem Cholesterinkiller-Effekt zusammengestellt und in der Lehrküche ausprobiert. Das Spektrum der Rezepte reicht von Apfelkuchen mit Guss, Auberginensalat, Champignons mit Feigen auf Feldsalat, Szegediner Fischpfanne bis zu Holsteiner Schinkenschnitte, Lasagne mit Getreide- und Schafkäsefüllung, Lauchtorte, gefüllte Paprikaschoten oder Rübli Muffins. Alle Rezepte sind natürlich hinsichtlich der Nährwerte exakt berechnet. Insgesamt enthält der Rezeptteil 47



kreative herzgesunde Rezeptideen.

Cholesterinexperte Sven-David Müller

Sven-David Müller hat nutritive Medizin studiert. Er ist Master of Science (M.Sc.), staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetesberater Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Sven-David Müller ist als Medizinjournalist und Ernährungsexperte tätig. Er leitet das Zentrum und die Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik - kurz ZEK - in Niederweimar in der Nähe von Marburg an der Lahn in Hessen. Sven-David Müller, M.Sc., ist 41 Jahre alt und mit der Diplom-Pädagogin und Buchautorin Almut Müller verheiratet. An der Universitätsklinik Aachen war er zehn Jahre in der Klinik für Stoffwechselerkrankungen und Gastroenterologie tätig und hat hier viele Patienten mit Fettstoffwechselstörungen beraten und die Cholesterinschulung durchgeführt. Das Kaum Cholesterin Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich. Biografische Daten:

Das Kaum Cholesterin Kochbuch

Sven-David Müller

Mainz Verlag, Aachen

9,95 Euro

Journalistenservice: Das Kaum Cholesterin Kochbuch können Journalisten zur Rezension kostenlos unter diaetmueller@web.de [1] anfordern.

Buchtipps zum Thema Cholesterin:

Die Cholesterin-Fett-Ampel, Trias Verlag

Ernährungsratgeber Cholesterin, Schlütersche Verlagsgesellschaft

Die 50 besten Cholesterinkiller, Trias Verlag

Linktipps zum Thema Cholesterin:

www.dkgd.de [2]

www.cholesterincheck.de [3]

www.dge.de [4]

Die gesetzlichen Krankenkassen stellen ihren Mitgliedern kostenlos Aufklärungsmaterial zum Thema Cholesterin und Ernährung zur Verfügung und beteiligen sich auch maßgeblich an den Kosten der qualifizierten Ernährungsberatung.

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems. Er ist Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandter Ernährungsmedizin).

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller, M.Sc., über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournlisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

ZEK

Sven-David Müller

Haddamshäuser Weg 4a

35096 Weimar an der Lahn



pressemueller@web.de [5]

06421-951449

<http://www.svendavidmueller.de> [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:17): <http://medkom24.eu/node/14332>

Links:

[1] <mailto:diaetmueller@web.de>

[2] <http://www.dkgd.de>

[3] <http://www.cholesterincheck.de>

[4] <http://www.dge.de>

[5] <mailto:pressemueller@web.de>

[6] <http://www.svendavidmueller.de>