

Joel Fuhrman HEAL YOUR HEART - EAT SMART

Leseprobe

[HEAL YOUR HEART - EAT SMART](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21153>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einführung: Das Herz aller Dinge	1
Barrys Geschichte: Dramatische Veränderung in 12 Wochen	5
Wo sind die Beweise?	7
1. Nahrung kann töten oder heilen – Sie haben die Wahl.	13
Die tödliche amerikanische Ernährung	17
Was ist eine nutritarische Ernährung?	20
Probleme der amerikanischen Standardernährung	28
Wem sollte ich glauben?	44
2. Angioplastie vermeiden	49
Was ist Herzkrankheit?	51
Invasive kardiale Verfahren und Operationen sind nicht wirksam	56
Was empfehlen die Gesundheitsbehörden?	60
Die guten Nachrichten	64
3. Exzellente Ernährung, keine Arzneimittel	67
Was ist wirksamer – Nahrung oder Medikamente?	69
Die moderne medizinische Versorgung ist voreingenommen	79
Das Senken des diastolischen Blutdrucks kann gefährlich sein	83
Eine nutritarische Ernährung senkt den Blutdruck drastisch.	91
Und wie sieht es mit cholesterinsenkenden Medikamenten aus?	92
Fakten zu Statinmedikamenten	99
Zusammenfassung der Risiken von Statinen	103
4. Ernährung als Heilmittel gegen Krankheiten	107
Gemüse, besonders Mitglieder der Kreuzblütler-Familie	109
Lauch (Gattung): Zwiebeln und Knoblauch.	113

Beeren, Kirschen und Granatäpfel.	115
Tomaten, Tomatenmark und Tomatensauce	117
Fakten zu Fisch, Fischöl und Omega-3-Fettsäuren.	125

5. Nation der fetthaltigen Nahrung: Wissenschaft und Fett 133

Gesättigtes Fett, Kohlenhydrate und Herzkrankheit	139
Nahrungsmittel mit hoch-glykämischen Kohlenhydraten im Vergleich zu Nahrungsmitteln mit niedrig-glykämischen Kohlenhydraten ..	142
Gesättigtes Fett, Entzündung und Krebs	144
Die Bedeutung von Nüssen und Samen für ein gesundes Herz	146
Ein hoher Cholesterinspiegel ist nicht harmlos.	154
Fazit zu Fett.	165

6. Salz ist ein Wort mit vier Buchstaben 167

Wie viel Salz sollten wir zu uns nehmen?	170
Salz fordert einen hohen Tribut von der Gesellschaft	177
Natrium in prozessierten und natürlichen Nahrungsmitteln	181
Salz, Schlaganfall und andere Probleme.	184
Mehr Geschmack durch weniger Salz.	186

7. Herzschtützende Ernährungsweisen im Vergleich 189

Viel Protein bedeutet eine hohe Sterblichkeit	193
Gemüse repariert, erneuert und heilt den Körper	196
Die DASH-Diät	201
Die Ernährungsweise nach Dean Ornish.	204
Die Ernährungsweise nach Caldwell Esselstyn	206
Die Pritikin-Diät	209
Die nutritarische Ernährungsweise.	212
Zusammenfassung der Vor- und Nachteile von Ernährungsweisen, die Herzkrankheit heilen.	214
Die wirksamsten Ernährungsweisen ähneln sich	216

8. Die nutritarische Ernährungsweise	219
Essen Sie große Portionen	223
Die Fakten zu Bohnen, Nüssen, Samen, Körnern und tierischen Produkten	224
Der Eckpfeiler Ihrer neuen herzschtützenden Ernährungsweise.	225
Keep It Simple.	227
Was ist ein intaktes Korn?.....	228
Tipps und Tricks zum nutritarischen Kochen.....	231
Beispielmenüs für zwei Wochen	238
Menü zur radikalen Gewichtsreduzierung.....	254
Der Schlüssel zum Erfolg	258
9. Rezepte	259
Getränke und Smoothies	260
Frühstücksvorschläge.....	267
Salat-Dressings, Dips und Saucen	281
Salate	296
Suppen und Eintöpfe	305
Hauptgerichte und Gemüsebeilagen	320
Burger, Wraps und Fast Food.....	353
Desserts	371
10. Antworten auf Ihre Fragen	385
Ein Versprechen	414
Danksagung	417
Bezugsquellen	417
Literatur	418
Index	468

Person. Als vernünftige Schätzung können für Frauen ca. 200 g und bei Männern 285 g pro Woche angesehen werden, weil die IGF-1-Kurve oberhalb dieser Mengen beträchtlich zu steigen beginnt.⁵⁰ Dies bedarf sicherlich noch weiterer Forschung, aber diese Schätzung bietet eine Richtlinie auf Basis der heute zur Verfügung stehenden Forschungsergebnisse.

Wem sollte ich glauben?

Ich bemühe mich sehr, Forschungsergebnisse und klinische Beweise unvoreingenommen und ohne ökologische, ethische oder philosophische Hintergedanken darzustellen. Eventuell gibt es andere hervorragende Gründe, warum jemand eine bestimmte Ernährungsweise empfiehlt, aber meine Anstrengungen und 25 Jahre Erfahrung zielen darauf ab, den Goldstandard einer Ernährungstherapie zu entwickeln. Sie können sicher sein, dass diese Angaben äußerst wirksam sind, da die Beweise überwältigend sind, die dahinter stehende Logik eindeutig ist und die Ergebnisse konsistent sind.

Als ich begann als auf Ernährung spezialisierter Arzt zu arbeiten, richtete ich meine Aufmerksamkeit auf Personen, die nach einer Möglichkeit der Intervention durch Ernährung suchten, um ihre Erkrankung umzukehren und Medikamente und invasive Operationen zu vermeiden. Das konsistente Ergebnis damals und heute zeigt, dass Personen, die sich optimaler Gesundheit durch eine hervorragende Ernährung verschrieben haben, in der Lage sind, ihre Medikamentendosis zu verringern und letztendlich ihre Medikamenten zur Kontrolle von Bluthochdruck, Diabetes, zu hohen Cholesterinwerten und vielen anderen Erkrankungen aufzugeben. Spektakuläre Verbesserungen sind die Regel und nicht die Ausnahme.

Meine 25-jährige Erfahrung mit Tausenden von Patienten hat die Tatsache bestätigt, dass Menschen, deren Ernährung hauptsächlich aus nährstoffreichen und den wirksamsten vor Krebs schützenden pflanzlichen Nahrungsmitteln besteht, ihren Cholesterinspiegel weitaus drastischer senken können, als sie es mit den Standardmedikamenten zur Cholesterinsenkung hätten erreichen können. Ihre Herzkrankheiten und Anginasymptome verschwinden und sie genesen innerhalb von Wochen oder Monaten, nicht Jahren. Ihr Diabetes verschwindet. Ich glaube an das, was ich ihnen sage: »Wir wollen nicht nur Ihren Diabetes behandeln und ihn kontrollieren. Wir wollen ihn loswerden, sodass Sie kein Diabetiker mehr sind.«

Mein Schwerpunkt lag nie auf einer Einschränkung der Kalorienaufnahme, sondern nur im gesteigerten Konsum von nährstoffreichen Nahrungsmitteln und dem daraus folgenden Resultat, weniger nährstoffarme Nahrungsmittel zu verzehren. Neben der Umkehr chronischer Erkrankungen und dem Schutz vor Herzkrankheit und Krebs, habe ich festgestellt, dass meine Patienten mit Leichtigkeit ihr Idealgewicht erreichen können – ganz ohne Kalorienzählen, spezielle Drinks, Tabletten oder unerfüllbare Versprechen. Der Plan ist ganz einfach: Man nehme die gesündesten Nahrungsmittel, verarbeite sie auf die leckerste Art und Weise und dann kann man so viel davon essen, wie man will. Meine Patienten haben endlich abgenommen und den damit verbundenen gesundheitlichen Nutzen erlebt – und zwar in relativ kurzen Zeiträumen.

Es gibt ein weitverbreitetes Klischee übers Abnehmen: Wenn man zu schnell abnimmt, dann nimmt man auch schnell wieder zu. Ich habe nie empfohlen, dass Patienten möglichst schnell abnehmen. Ich sehe keinen Grund, sich ungesund zu ernähren oder zu essen, wenn man nicht hungrig ist, nur um langsam abzunehmen, weil dies angeblich besser ist. Die Wahrheit ist, dass der Körper bei der nutritarischen Ernährung schnell und auf natürliche Weise ungesundes Übergewicht verliert, wenn man gesund und ausreichend isst.

Viele Leute, für die ein großes Herzinfarkt- und Todesrisiko bestand, konnten durch die kompromisslose Anwendung des nutritarischen Programms ihr Leben retten. Sehr oft bedeutet eine halbherzige Ernährungsumstellung nur einen geringen oder gar keinen Nutzen, aber eine vollständige und kompromisslose Umsetzung führt zu spektakulären Ergebnissen.

Im Laufe der Zeit stellen die Menschen fest, dass sie die nutritarische Ernährungsweise bevorzugen, ganz einfach deshalb, weil sie sich gut fühlen, ihnen das Essen schmeckt (der Geschmackssinn verändert sich) und sie sich keine Sorgen mehr um chronische Gesundheitsschäden machen müssen, die das Leben so vieler Amerikaner unerträglich machen.

Die nutritarische Ernährung führt zu unglaublichen Ergebnissen in Bezug auf Gewichtsverlust, die nachhaltig sind, da die Menschen mehr über Ernährung wissen und sie wirkliche Ergebnisse sehen, sodass sie sich für den Rest ihres Lebens so ernähren möchten. Das Erfolgsgeheimnis ist Wissen und sich zuerst schlau zu machen. Je mehr Sie erfahren, desto leichter ist es, sich konsistent so zu ernähren, besonders, wenn man sich deutlich macht, dass die Menschen um einen herum mithilfe ihrer Ernährung Selbstmord begehen.

Viele Menschen sind davon überzeugt, dass sie sich bereits gesund ernähren, aber das stimmt leider nicht. Diese Menschen halten sich an eine falsche Auffassung einer »ausgewogenen« Ernährung. Gemäß diesem

Schema müssen sie weniger essen, um abzunehmen. Aber dies funktioniert meist nicht auf lange Sicht. Es ist sehr schwierig die Portionen zu verkleinern, ohne Hunger zu verspüren und oft es noch schwieriger, hungrig zu sein und nicht zu essen. Die Menschen verkleinern drastisch die Portionen, befolgen angesagte Diäten oder machen eine Diät nach der anderen. Bei all diesen Anstrengungen konsumieren sie aber immer noch nicht genug gesunde, nährstoffdichte Nahrungsmittel und nehmen zu geringe Mengen der wichtigsten Nährstoffe auf.

Das herkömmliche Abnehmen mittels einer reduzierten Kalorienaufnahme kann langfristig aus verschiedenen Gründen nicht durchgehalten werden. Das traditionelle Diäthalten, wozu das Achten auf Portionsgrößen und Kalorien gehört, funktioniert in mehr als 90 % der Fälle nicht, weil die Nährstoffspiegel des Diäthaltenden absinken, sie Gelüste entwickeln und sich schlecht fühlen. Wir werden langfristig nie erfolgreich abnehmen, bis wir uns Gedanken über unsere langfristige Gesundheit machen und uns für eine hochwertigere Ernährungsweise entscheiden, die nur aus nährstoffreichen Nahrungsmitteln besteht. Und als Resultat einer nährstoffreichen Ernährung und einer ausreichenden Versorgung mit Antioxidantien und Phytochemikalien verlieren wir nach und nach unseren Wunsch zu viel zu essen.

Was das nutritarische Ernährungsprogramm zum Senken des Cholesterinspiegels, Stärken der Gesundheit und zum Abnehmen so effektiv macht, sind die großen Mengen an gesunder Nahrung, die ich empfehle zu essen. Wenn Sie so viel Gesundes essen, verlieren Sie auf natürliche Weise den Wunsch nach Nahrungsmitteln mit nur geringem Nährstoffgehalt. Sie werden auch feststellen, dass es einfach ist und zufrieden macht, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, um die gewünschten Resultate zu erzielen. Allmählich verändern sich Ihr Geschmack und Ihre Vorlieben und Sie werden feststellen, dass Sie am liebsten gesunde Gerichte und Nahrungsmittel essen.

Warum ich mich persönlich auch so ernähre? Weil ich gern so viel esse, wie ich will. Ich mag schmackhaftes Essen. Mit gefällt die Vorstellung, mein Idealgewicht problemlos halten zu können, ganz ohne Diät. Es ist mir viel wert, mich emotional und intellektuell vor Herzkrankheit und Schlaganfall geschützt zu wissen. Ich fühle mich einfach gut, jugendlich und voller Vitalität. Mich gesund zu ernähren, bedeutet für mich kein Opfer oder erfordert keinen eisernen Willen. Es ist einfach die Ernährungsweise, die mir gefällt und mir ermöglicht, mein Leben in vollen Zügen zu genießen. Es ist ein Segen.

angeboten wird, können auch die Inhaltsstoffe variieren. Eine Veröffentlichung des Center for Science in the Public Interest mit dem Titel »Salz, der vergessene Killer«, hob hervor, dass Nabisco Saltines, die in den USA verkauft werden, pro Portion 40 % mehr Natrium enthalten als die, die in Kanada verkauft werden.³³

Warum enthalten prozessierte Lebensmittel so unglaublich viel Natrium? Weil Salz den Geschmack verstärkt, den bitteren Geschmack reduziert und Süße verstärkt. Salz ist ideal für prozessierte Lebensmittel. Es ist billig, schützt vor dem Verfärben und verlängert die Haltbarkeit. Es bindet auch Wasser und verleiht mehr Gewicht, sodass man manchmal mehr für eine schwerere Packung bezahlt.³⁴

Wenn Nahrungsmittelhersteller Konsumforschung betreiben, dann stellen sie fest, dass ihre Produkte den Konsumenten nicht gut schmecken, wenn sie nicht ausreichend Salz enthalten. Wir als Konsumenten haben uns an immer höhere Salzmengen gewöhnt. Nach dem jahrelangen Konsum von zu viel Salz sind unsere Geschmacksnerven für Salz abgestumpft und wir haben unsere Fähigkeit verloren, andere subtilere Geschmacksnuancen in echten Nahrungsmitteln zu schmecken. Deshalb empfinden wir alle Nahrungsmittel als fade, außer sie sind übersalzen. Einer Bevölkerung, die an stark gesalzene Nahrung gewöhnt ist, abgepackte Lebensmittel konsumiert und übersalzenes Restaurantessen gewöhnt ist, erscheint alles geschmacklos.

Salz, Schlaganfall und andere Probleme

Eine herzgesunde Ernährung und ein niedriger Cholesterinspiegel können das Risiko für hämorrhagischen Schlaganfall verringern.

Es gibt zwei Arten von Schlaganfall: *ischämischer* oder *embolischer Schlaganfall*, der durch Gerinnsel verursacht wird, und *hämorrhagischer Schlaganfall*, der in der Regel verheerender ist, denn er wird durch ein beschädigtes Blutgefäß verursacht, das ins Hirngewebe einblutet. Ein ischämischer Schlaganfall ist wie ein Herzinfarkt im Gehirn und wird durch unsere Arteriosklerose-verursachende Ernährungsgewohnheiten verursacht, aber

der hämorrhagische Schlaganfall kann auch ohne bzw. bei nur geringer Arteriosklerose auftreten.

Der hämorrhagische Schlaganfall kommt bei Menschen häufiger vor, die einen niedrigen Cholesterinspiegel haben. Er ist in Asien aufgrund der dortigen sehr salzreichen Ernährung sehr häufig. Die Kombination von viel Salz und wenig gesättigtem Fett ist stark mit hämorrhagischem Schlaganfall assoziiert. Es wurde festgestellt, dass in Japan hämorrhagischer Schlaganfall dreimal so oft bei Menschen mit einem Gesamtserumcholesterinspiegel von weniger als 160 mg/dl auftritt im Vergleich zu Personen mit einem höheren Cholesterinspiegel, auch wenn die höheren Werte mit einem erhöhten Risiko für ischämischen Schlaganfall verbunden waren.³⁵ Ein hoher Salzkonsum kann potenziell gefährlicher für Veganer, Vegetarier und Personen sein, die sich einen niedrigeren Cholesterinwert aufgrund ihrer bewussten Ernährung »erarbeitet« haben. Wir wissen, dass hohe Cholesterinwerte mit einem erhöhten Risiko für Koronare Herzkrankheit assoziiert sind. Aber bei sehr geringen Cholesterinwerten steigt das Risiko für hämorrhagischen Schlaganfall in dem Maße, wie das Herzinfarktrisiko sich verringert.

Studien deuten darauf hin, dass niedrige Serumcholesterinwerte die Vulnerabilität der intraparenchymalen zerebralen Arterien steigert und bei bestehendem Bluthochdruck das Schlaganfallrisiko erhöhen.³⁶ Der plaqueverursachende Prozess, der Arteriosklerose und vorzeitigen Tod verursacht, kann die empfindlichen Blutgefäße im Gehirn vor dem Reißen aufgrund jahrelangen Bluthochdrucks schützen.

Dieses Problem hat eine ganz einfache Lösung: Der Salzkonsum muss relativ gering gehalten werden, damit die Wahrscheinlichkeit eines hämorrhagischen Schlaganfalls fast ausgeschlossen wird. Aber für einen Veganer oder Fast-Veganer, der sich sehr salzreich ernährt, kann ein signifikant erhöhtes Risiko für hämorrhagischen Schlaganfall bestehen, besonders weil diese Person länger lebt und keinen tödlichen Herzinfarkt erlebt. Um uns vor Herzinfarkt, ischämischem Schlaganfall und hämorrhagischem (blutendem) Schlaganfall zu schützen, müssen wir unseren Salzkonsum drastisch einschränken, wenn wir uns kardioprotektiv ernähren.

Aber es gibt noch mehr schlechte Nachrichten über Salz.

Neben Bluthochdruck ist ein übermäßiger Salzkonsum auch noch für andere gesundheitlicher Probleme verantwortlich. Wie bereits dargelegt, erhöht Salz die Ausscheidung von Kalzium, was zum Verlust von Knochenmasse und Osteoporose führen kann.³⁷ Salzreiche Ernährungsweisen verursachen anscheinend höhere Infektionsraten mit *Helicobacter pylori*, dem Bakterium, das für Magengeschwüre verantwortlich ist. Es wurde auch gezeigt, dass Salz mit höheren Raten von Magenkrebs verbunden ist.³⁸ Darüber hinaus haben zahlreiche Studien belegt, dass

Salz mit Asthma verbunden ist; eine Reduktion des Salzkonsums kann das Atmen verbessern.³⁹ Einige dieser Studien scheinen darauf hinzuweisen, dass Salz einen stärkeren negativen Effekt auf die Lungen von Jungen hat.⁴⁰

Es gibt einen guten Grund, Salz den »vergessenen Killer« zu nennen. Obwohl man schnell durch andere Schlagzeilen zum Thema Ernährung abgelenkt wird, darf man nicht vergessen, dass ein hoher Natriumkonsum tödlich sein kann. Der Verzehr einer gesunden, pflanzlichen Ernährung, die aus unprozessierten vollwertigen Nahrungsmitteln – ohne Salz – besteht, ist der beste Schutz, den wir haben.

Mehr Geschmack durch weniger Salz

An den natürlichen Geschmack von Nahrung ohne Salz müssen wir uns erst gewöhnen. Dies geschieht nicht über Nacht, aber Ihr Geschmack wird sich ändern und letztendlich wird Ihnen die Nahrung ohne Salz besser schmecken.

Seien Sie erfinderisch und verwenden Sie andere Dinge, um dem Essen mehr Geschmack zu verleihen. Experimentieren Sie mit Kräutern, Gewürzen, Zwiebeln, geröstetem oder rohem Knoblauch, Zitronen- oder Limettensaft, Essig oder (salzlosem) Zitronenpfeffer herum. Verwenden Sie frische Kräuter und nicht nur die getrocknete Variante. Frische Minze, Koriander und Dill sorgen für eine interessante Geschmacksnote. Ich verwende verschiedene salzfreie Gewürzmischungen, die es fast in jedem Supermarkt oder Ökoladen gibt. Ketchup, Senf, Sojasauce, Teriyakisauce und Würzsaucen enthalten viel Salz, daher sollten Sie stets die Angaben auf dem Etikett lesen und Varianten mit einem geringeren Natriumgehalt wählen und auch diese nur sparsam verwenden.

Sie können den Geschmack Ihrer Gemüsegerichte ganz ohne Zugabe von Salz unterstreichen. Im Folgenden finden Sie einige leckere Vorschläge der Palo Alto Medical Foundation⁴¹ zum Kombinieren von Gemüse und Kräutern bzw. Gewürzen.

- Spargel: Knoblauch, Zitronensaft und Essig
- Mais: Pfeffer, grüner Pfeffer, Pimientos de Padròn und frischer Koriander
- Gurken: Dill, Schnittlauch und Essig

- Grüne Bohnen: Zitronensaft, Majoran, Dill, Muskatnuss, Pfeffer und Oregano
- Grünes Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer und Essig
- Erbsen: Minze, Pfeffer, Petersilie und Zwiebeln
- Kartoffeln: Dill, Petersilie, Zwiebeln, grüner Pfeffer, Schnittlauch und Pimientos de Padròn
- Kürbis: Zwiebeln, Muskatnuss, Ingwer, Muskatblüte und Zimt
- Tomaten: Basilikum, Knoblauch, Oregano, Majoran und Zwiebeln

Versuchen Sie auch eine eigene Gewürzmischung herzustellen. Hier ein Beispiel: Vermischen Sie 1 TL gemahlene Selleriesamen, 1 TL zerdrückten Knoblauch und die folgenden zerkleinerten getrockneten Kräuter: 2 ½ TL Majoran, 2 ½ TL Bohnenkraut, 1 ½ TL Thymian und 1 ½ TL getrocknetes Basilikum. Sie können auch dehydrierte Zwiebeln, Oregano, Chilipulver, Kreuzkümmel oder jedes andere Gewürz dazugeben.

Fazit: Eine gesunde Ernährung, die weit weniger Salz enthält als die Mengen, die die meisten von uns sonst verzehren, schützt uns nicht nur vor Herzkrankheit, sondern vor fast allen chronischen Krankheiten. Bluthochdruck, Diabetes, Angina und Schlaganfall sind keine natürlichen Erscheinungen beim Menschen; sie sind das unausweichliche Resultat des Stresses, den wir durch unsere Ernährung auf unseren Körper ausüben.

Kichererbsen-Omelette mit Pilzen, Zwiebeln und Grünkohl

Für 2 Portionen

ZUTATEN

Omelette-Teig

- 100 g Kichererbsenmehl
- 125 ml ungesüßte Soja-, Hanf- oder Mandelmilch (bei Bedarf etwas mehr)
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 TL Hefeflocken
- ½ TL MatoZest oder eine andere salzfreie Gewürzmischung, nach Belieben
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Natron
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer

Gemüse

- 60 g gehackte Zwiebeln
- 70 g klein geschnittene rote Paprika
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 80 g Pilze in Scheiben
- 70 g fein geschnittener Grünkohl
- 125 ml salzarme Salsa oder 85 g gehackte Tomaten

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	251	Natrium	241 mg	Eisen	4,1 mg
Protein	16 g	Ballaststoffe	8,6 g	Folat	211 µg
Kohlenhydrate	39 g	Beta-Carotin	6998 µg	Magnesium	114 mg
Gesamtfett	4,3 g	Vitamin C	139 mg	Zink	2,5 mg
Gesättigtes Fett	0,5 g	Kalzium	212 mg	Selen	7,5 µg

ZUBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für den Teig verrühren. Wenn der Teig zu dickflüssig ist, 1 bis 2 EL Pflanzenmilch zugeben. In einer Pfanne (25 cm Durchmesser) 2 bis 3 EL Wasser erhitzen und die Zwiebeln, Paprika und Knoblauch 2 Minuten dünsten; Pilze zugeben und ca. 3 Minuten weiter garen, bis alles bissfest ist. Grünkohl zugeben und zusammenfallen lassen. Aus der Pfanne nehmen. Pfanne reinigen und dünn mit Olivenöl auswischen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Eine Hälfte des Gemüses auf die eine Seite des Omelettes geben. Garen, bis das Omelette Blasen wirft und am Rand beginnt fest zu werden (ca. 2 Minuten).

Die eine Seite vorsichtig über die Seite mit dem Gemüse klappen und eine weitere Minute garen. Mit einem Deckel zudecken, vom Herd nehmen und 5 Minuten dämpfen. Das zweite Omelette auf die gleiche Weise zubereiten. Mit Salsa oder gehackten Tomaten servieren.

Brokkoli und Shiitake-Pilze mit Thai-Curry-Wok-Sauce

Für 4 Portionen

ZUTATEN

Thai-Curry-Wok-Sauce

- 375 ml Wasser
- 7 Datteln oder 3,5 Medjool-Datteln, entsteint
- 90 g ungesalzene Erdnussbutter
- 2 EL ungesüßte Kokosraspel
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Zitronengras (harte äußere Schale entfernt), gehackt
- 1 TL rotes Currypulver
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen

Gemüse

- 100 g Zwiebeln, gehackt
- 450 g Brokkoliröschen
- 90 g rote Paprikastreifen
- 130 g Shiitake-Pilze
- 100 g Zuckerschoten, geputzt

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Kalorien	295	Natrium	70 mg	Eisen	3,4 mg
Protein	13 g	Ballaststoffe	11,4 g	Folat	151 µg
Kohlenhydrate	38 g	Beta-Carotin	1123 µg	Magnesium	110 mg
Gesamtfett	13,5 g	Vitamin C	174 mg	Zink	2,6 mg
Gesättigtes Fett	3,2 g	Kalzium	117 mg	Selen	11,9 µg

ZUBEREITUNG

Wasser und Datteln in einem Blender glatt rühren. Erdnussbutter, Kokosraspel, Limettensaft, Zitronengras und Gewürze zugeben und erneut glatt rühren. 60 ml in einem anti-haftbeschichteten Wok oder Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Brokkoli zugeben und zugedeckt 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen (evtl. etwas Wasser zugeben, um ein Anbrennen zu verhindern). Deckel entfernen und die Paprikastreifen, Pilze und Zuckerschoten zugeben und weitere 4 Minuten kochen lassen bzw. bis das Gemüse bissfest ist. Gewünschte Menge Sauce zugeben und weitere 1-2 Minuten durchwärmen lassen. Kann mit Wildreis oder schwarzem Reis serviert werden.

Index

A

- ACCORD-Studie 88–89
- Acrylamide 33
- Adventist Health Study 147, 149
- Adzukibohnen
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
- Akutes Koronarsyndrom 63
- Alkoholkonsum 160, 396–397
- Allium-Gemüsearten 113–114
- Alzheimer 128
- Ananas
 - Bananen-Ananas-Sorbet 376
 - Maui Luau Wok-Sauce 290
- ANDI-Score 24–27
- Angiogenese 34
- Angioplastie 49–65
- Äpfel
 - Apfelstrudel 375
 - Bananen-Kakao-Muffins 268
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Granny-Granola-Riegel 275
 - Haferflocken mit Blaubeeren und Leinsamen 270
 - Kohlsalat mit Apfel und Mohn 299
- Arachidonsäure 138, 145
- Aromastoffe, natürliche 186–187, 235–236
- Arteriosklerose 14, 16, 19, 52, 57
- Artischocken
 - Artischocken-Hummus 283
 - Aufbau 233
 - Tipps zum Zubereiten 234
- Aspirin 105–106
- Auberginen
 - Gebackene Auberginen-Pommes 354
 - Gemischter Salat mit Baba Ghanoush 297
 - Überbackene Auberginen mit Parmesan und frischer Tomatensauce 324

Avocados

- Edamame-Salat mit schwarzen Bohnen 301
- Taco-Salat-Wraps 370

B

- Ballaststoffgehalt von Nahrungsmitteln 37–38
- Bananen
 - Bananen-Ananas-Sorbet 376
 - Bananen-Kakao-Muffins 268
 - Erdbeer-Bananeneis 380
 - Granny-Granola-Riegel 275
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Haferflocken mit Blaubeeren und Leinsamen 270
 - Kirsch-Smoothie 262
 - Reispudding mit Wildblaubeeren 383
 - Vanille- oder Schokoladen-Leckercreme 381
- Beeren 115–116
 - ANDI-Scores 26
- Beta-Blocker 81–83
- Blattgemüse
 - Gemischter Salat mit Baba Ghanoush 297
- Blattkohl
 - Gedünsteter Blattkohl 347
- Blaubeeren
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Buchweizen-Samen-Frühstück 274
 - Cremiges Blaubeer-Dressing 284
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Haferflocken mit Blaubeeren und Leinsamen 270
 - Reispudding mit Wildblaubeeren 383
- Blaue Zonen 18
- Blumenkohl
 - Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310

- Kubanische schwarze Bohnensuppe mit Knoblauch-»Kartoffelmus« 312
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - Blutdruck. Siehe auch Bluthochdruck
 - Beta-Blocker 82–83
 - Bluthochdruck 72–79, 85–91
 - Kalziumantagonisten 80
 - Leinsamen zur Senkung des 153
 - nutritarische Ernährung 91
 - Salz 168–187
 - systolischer und diastolischer 83–91
 - Blutverdünnende Medikamente 397–402
 - Body Mass Index (BMI) 75–78
 - Bohnen
 - ANDI-Scores 26
 - Fakten zu 224
 - gesundheitlicher Nutzen 38–39
 - Glykämische Last 34
 - Natriumgehalt 182
 - Resistente Stärke und der Ballaststoffgehalt 37
 - Bohennudeln
 - Bohennudeln mit Rosenkohl und »Blauschimmelkäse« 328
 - Brokkoli
 - Brokkoli-Kichererbsen-Salat 298
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 306
 - Brokkoli und Shiitake-Pilze mit Thai-Curry-Wok-Sauce 332
 - Chili mit Maisbrot 336
 - Gemüse-Pizza 364
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Brustkrebs. Siehe Krebs
 - Buchweizen
 - Buchweizen-Samen-Frühstück 274
 - Buchweizengrütze
 - Cracker mit getrockneten Tomaten 368
 - Mais-Buchweizen-Cracker 361
 - Burger, Wraps und Fast Food
 - Besserer Burger 356
 - Burger mit schwarzen Bohnen und Truthahn 358
 - Cracker mit getrockneten Tomaten 368
 - Drei-Kern-Burger 367
 - Gebackene Auberginen-Pommes 354
 - Gemüse-Pizza 364
 - Grünkohl-Chips und Popcorn 363
 - Knusprige Kichererbsen 362
 - Mais-Buchweizen-Cracker 361
 - Pitatasche mit Salatfüllung 365
 - Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 355
 - Süßkartoffel-Pommes 366
 - Taco-Salat-Wraps 370
 - Wraps mit Chipotle-Avocados und weißen Bohnen 360
 - Butter 134, 146
 - Butternusskürbis
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Süßer Kürbiseintopf 352
- ## C
- Canellinibohnen
 - Nutritarisches Gulasch 346
 - Cannellinibohnen
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Carotenoide 117, 119–120
 - Cashewkerne
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Cremiger Gurken-Zwiebel-Salat 300
 - Cremiges Blaubeer-Dressing 284
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
 - Knoblauch-Aufstrich 286
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - Sonniges Toskana-Dressing 294
 - Vanille-Zabaglione mit frischen Früchten 382
 - Cashewmus
 - Cremiger Gurken-Zwiebel-Salat 300
 - Cremiges Blaubeer-Dressing 284
 - Italienisches Dressing mit geröstetem Knoblauch 288

- Nutritarisches Müsli 278
 - Rustikaler Blumenkohlstampf mit geröstetem Knoblauch und Spinat 350
 - Chelat-Therapie 402–404
 - Chiasamen 152–153, 208, 213
 - Chia-Pudding 377
 - Chinakohl
 - Salat aus Chinakohl mit Sesam-Erdnuss-Dressing 304
 - Cholesterin. Siehe auch HDL-Cholesterinspiegel; Siehe auch LDL-Cholesterinspiegel
 - cholesterinsenkende Nahrungsergänzungsmittel 409–411
 - Definition 137
 - Eierkonsum und Cholesterin 157
 - Gefahren eines hohen Cholesterinspiegels 154–159
 - gesättigtes Fett und 162–165
 - High-Density Lipoprotein (HDL) Cholesterin 138
 - HMG-CoA-Reduktase 118
 - Low-Density Lipoprotein (LDL) Cholesterin 138
 - niedriger Cholesterinspiegel 159–162
- D**
- Darmkrebs. Siehe Krebs
 - DASH-Diät 201–204, 214
 - Datteln
 - Apfel-Hafer-Leinsamen-Riegel 374
 - Mandel-Kokos-Makronen 373
 - Mandel-Schoko-Dip 372
 - Demenz
 - Nüsse und Samen zur Vorbeugung von 149
 - Omega-3-Fettsäuren und 128–131
 - Depression
 - Omega-3-Fettsäuren und 128
 - Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) 130
 - Desserts
 - Apfel-Hafer-Leinsamen-Riegel 374
 - Apfelstrudel 375
 - Bananen-Ananas-Sorbet 376
 - Chia-Pudding 377
 - Erdbeer-Bananeneis 380
 - Mandel-Kokos-Makronen 373
 - Mandel-Schoko-Dip 372
 - Pinienkern-Kekse 379
 - Reispudding mit Wildblaubeeren 383
 - Schoko-Brownies 378
 - Vanille- oder Schokoladen-Leckercreme 381
 - Vanille-Zabaglione mit frischen Früchten 382
 - DHA. Siehe auch EPA
 - Diabetes (Typ 2) 30–31
 - Aspirin und 105–106
 - Eierkonsum und 157–159
 - Einfluss von Nüssen auf 149
 - Statinmedikamente und 99–103
 - Diastolischer Blutdruck
 - Gefahren des Senkens 83–85
 - Senken durch nutritarische Ernährung 91
 - Diäten
 - Ähnlichkeiten der wirksamsten Ernährungsweisen 216
 - CHIP-Programm 211–212
 - DASH-Diät 201–204
 - mediterrane Ernährung 152
 - nach Caldwell Esselstyn 206–209
 - nach Dean Ornish 204–206
 - nutritarische Ernährungsweise 212–213
 - Pritikin-Diät 209–212
 - tödliche amerikanische Ernährung 17–20
 - Dioxin 391–392, 394–395
 - Dips. Siehe Salat-Dressings, Dips und Saucen
 - Diuretika 73, 83
 - Docosahexaensäure (DHA) 125–131, 206, 391
 - Definition 138

E

- Edamame
 - Edamame-Salat mit schwarzen Bohnen 301
- Eierkonsum 157–159
- Einfach ungesättigte Fette 137
- Endotheliale Funktion 118
- entzündung
 - Nutritarische Ernährungsweise und 236
- Entzündung
 - Gesättigte Fette und 144–146
 - Nutritarische Ernährungsweise und 79, 93, 110, 115, 147, 193, 198
 - Ursachen von 30, 33, 54, 57, 73, 92
- EPA (Omega-3-Fettsäure) 126–131, 205–206, 406–408
- Epigallocatechingallat 112
- Erbsen
 - Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
- Erdbeeren
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Erdbeer-Bananeneis 380
- Ernährungspläne
 - Menüplan für 2 Wochen 238–253
 - Menüplan zur radikalen Gewichtsreduktion 254–258
- Esselstyn-Diät 206–209
- Essen
 - Bedeutung des Wann und Wie 120
 - drei Ernährungsprinzipien 108
- Essenzielle Hypertonie 73

F

- Farro
 - Farro- und Grünkohlsalat mit weißen Bohnen und Walnüssen 302
- Fette. Siehe auch Gesättigte Fette
 - Docosahexaensäure (DHA) Fett 138.
 - Siehe auch Docosahexaensäure (DHA)
 - Einfach ungesättigte Fette 137
 - Fettreiche Nahrungsmittel 139–142, 144–146
 - Gehärtetes Fett 137

Öle und 150–152

- Trans-Fette 33, 137, 139, 163, 195
- Ungesättigte Fette 137
- Fisch und Fischöl
 - als Quelle von Omega-3-Fettsäuren 125–128
 - Schadstoffbelastung von 391–395
- Flavonoid-Antioxidans-Verbindungen 115
- Flavonoide 115
- Fructose 32–33
- Frühstücksvorschläge
 - Bananen-Kakao-Muffins 268
 - Buchweizen-Samen-Frühstück 274
 - Frühstücks-Burrito 271
 - Granny-Granola-Riegel 275
 - Haferflocken mit Blaubeeren und Leinsamen 270
 - Kichererbsen-Omelette mit Pilzen, Zwiebeln und Grünkohl 272
 - Mango, Kokos und Quinoa-Frühstücksbrei 276
 - Nutritarisches Müsli 278
 - Pikante Hafergrütze 279
 - Schweizer Kirsch-Müsli 280

G

- Gemüse
 - Allium-Gemüsesorten 113–114
 - ANDI-Scores 26
 - gesundheitlicher Nutzen 196–201
- Gemüse dämpfen 233–234
- Gerste
 - Tomaten-Gerste-Eintopf 319
- Gesättigte Fette 139–142. Siehe auch Fette
 - Cholesterin und 162–163
 - Definition 136
 - Entzündungen, Krebs und 144
 - Herzkrankheit und 139–142
 - pflanzliche 163–165
- Getränke und Smoothies
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Kirsch-Smoothie 262

- Kurkuma- und Ingwer-Tee 265
- Mandel-Hanf-Nutrimilch 261
- V6 Gemüse-Cocktail 266
- Getreideprodukte
 - ANDI-Scores 26
 - Fakten über 224
 - intaktes Korn 228
- Gewichtsverlust. Siehe auch Körperfett
 - Bedeutung des Wann und Wie der Nahrungsaufnahme 120–124
 - Hungertrieb 120–124
 - Menü zur radikalen Gewichtsreduzierung 254
 - nutritarische Ernährung 44–46, 74–79
- Gewürze und Kräuter 235–236
- Glucose 122–124
 - Glucosekurve 122
- Glucosinolate 111, 405
- Glykämische Last 29–31
- Goji-Beeren
 - Buchweizen-Samen-Frühstück 274
- Grünkohl
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Cremiger California-Grünkohl 334
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Grünkohl-Chips und Popcorn 363
 - Grünkohl mit Mais 341
 - Kichererbsen-Omelette mit Pilzen, Zwiebeln und Grünkohl 272
 - Kirsch-Smoothie 262
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 355
 - V6 Gemüse-Cocktail 266
- Gurken
 - Cremiger Gurken-Zwiebel-Salat 300
- H
 - Haferflocken
 - Apfel-Hafer-Leinsamen-Riegel 374
 - Apfelstrudel 375
 - Besserer Burger 356
 - Granny-Granola-Riegel 275
 - Haferflocken mit Blaubeeren und Leinsamen 270
 - Nutritarisches Müsli 278
 - Pinienkern-Kekse 379
 - Schweizer Kirsch-Müsli 280
 - Hafergrütze
 - Cracker mit getrockneten Tomaten 368
 - Mais-Buchweizen-Cracker 361
 - Pikante Hafergrütze 279
 - Schweizer Kirsch-Müsli 280
 - Hämorrhagischer Schlaganfall 184–186
 - Hanfsamen 152–153
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Mandel-Hanf-Nutrimilch 261
 - Hauptgerichte und Gemüsebeilagen
 - Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
 - Bohnen-Enchilada 326
 - Bohennudeln mit Rosenkohl und »Blauschimmelkäse« 328
 - Brokkoli und Shiitake-Pilze mit Thai-Curry-Wok-Sauce 332
 - Chili mit Maisbrot 336
 - Chinesisches Aprikosen-Stirfry 338
 - Cremiger California-Grünkohl 334
 - Gebackener Tempeh in pikanter Tomatensauce 321
 - Gedünsteter Blattkohl 347
 - Grünkohl mit Mais 341
 - Linsen-Pilzragout auf Polenta mit frischer Tomaten-Salsa 342
 - Linsen-Walnuss-Burritos mit Paprika, Zwiebeln und Salsa 344
 - Nutritarisches Gulasch 346
 - Pilze mit Spinatfüllung 351
 - Rustikaler Blumenkohlstampf mit geröstetem Knoblauch und Spinat 350
 - Schnelles Kichererbsen-Curry 335

- Schwarzes Bohnen-Chili mit Koriander-Pesto 330
 Süßer Kürbiseintopf 352
 Tempeh mit Pistazienkruste und Shiitake-Pilzen mit Balsamesig-Glasur 348
 Überbackene Auberginen mit Parmesan und frischer Tomatensauce 324
 Zucchini-Spagetti 340
- HDL-Cholesterin 138, 162–163, 404–405
- Herzerkrankungen. Siehe auch Pharmakologische Therapien
 Behandlung von 56–65, 67–106
 Beschreibung und Ursachen 17–19, 41–44
 Gemüsekonsum und 196–197
 Gesättigtes Fett und 139–142
 Hypertrophie 169
 oxidativer Stress und 110
 rückbilden 64–65
 Tierische Erzeugnisse als krankheitsfördernder Faktor 197–201
- Herzinfarkt
 Behandlungsmöglichkeiten und Risiken 56–64
 »Feiertagsinfarkt« (Holiday Heart Attack) 54
 Ursachen 52–56
- Herzschützende Ernährungsweisen im Vergleich 189–217
- Hippokratischer Eid 81
- HMG-CoA-Reduktase 118
- Hühnchenfleisch
 Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
- Hunger 123–124
 Hungergefühl 120–121
 toxischer Hunger 123
- Hypertonie. Siehe Blutdruck
- |
- Immunsystem
 Kreuzblütler-Gemüse und 406
- Ingwer
 Kurkuma- und Ingwer-Tee 265
- Inositolphosphate (IP5) 39
- Instabile Angina 63
- Intakte Körner 226, 228
- Intervall-Training 388–389
- Isothiocyanate (ITC) 110, 405
- J
- Jodmangel 405
- K
- Kalziumantagonisten (CCB) 80–81
- Karotten
 Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
 Brokkoli-Pilz-Bisque 306
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 Kohlsalat mit Apfel und Mohn 299
 Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 355
- Keltisches Salz 179–180
- Kichererbsen
 Artischocken-Hummus 283
 Bananen-Kakao-Muffins 268
 Brokkoli-Kichererbsen-Salat 298
 Edamame-Salat mit schwarzen Bohnen 301
 Gemischter Salat mit Baba Ghanoush 297
 Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 Knusprige Kichererbsen 362
 Pinienkern-Kekse 379
 Schnelles Kichererbsen-Curry 335
 Temperamentvoller Hummus 285
- Kidneybohnen
 Chili mit Maisbrot 336
 Taco-Salat-Wraps 370
- Kirschen
 Kirsch-Smoothie 262
 Schweizer Kirsch-Müsli 280
- Knoblauch 113
 Artischocken-Hummus 283
 Italienisches Dressing mit geröstetem Knoblauch 288

- Kichererbsen-Mulligatawny-Ein-
topf 310
 - Knoblauch-Aufstrich 286
 - Tomatensauce »Hausmacher
Art« 287
 - Koffein 124, 255
 - Kohlenhydrate 37–39, 139–144
 - hoch-glykämische 35–37, 142–144
 - niedrig-glykämische 142–144
 - resistente Stärke und 37–38
 - Kokosfett 163–165
 - Kokosraspel
 - Mandel-Kokos-Makronen 373
 - Korinthen
 - Nutritarisches Müsli 278
 - Koronarangiografie 57
 - Koronararterien-Bypass (CABG) 50, 56
 - Koronare Herzkrankheit
 - Plaques und 52–54
 - Koronare Herzkrankheit (KHK)
 - Cholesterinspiegel und 159
 - Definition 52
 - Ernährung und 72
 - Fehler bei chirurgischen Eingrif-
fen 57
 - gesättigte Fettsäuren und 140
 - Richtlinien zur Revaskularisie-
rung 62
 - stabile Koronare Herzkrankheit 60
 - Koronarer Herzkrankheit (KHK)
testen und behandeln 59
 - Körperfett. Siehe auch Gewichtsverlust
 - subkutanes Fett 139
 - viszerales Fett 139
 - Krankengeschichten (Fallbeispiele) 5,
15, 51, 70, 89, 95, 135, 170, 192
 - Kräuter und Gewürze 235–236
 - Krebs
 - Allium-Gemüsesorten gegen
Krebs 113
 - Gesättigte Fette und Krebs 144
 - Glykämische Last und Krebs 34
 - IGF-1 und Krebs 39–41
 - Isothiocyanaten (ITC) als Schutz
vor 405
 - Kreuzblütler-Gemüse
 - ANDI-Scores 26
 - Lebensdauer und 110
 - Liste bekannter Sorten 112
 - Natriumgehalt 182
 - Vorteile von 109–113
 - Kreuzblütlerzelle 111
 - Kurkuma
 - Kurkuma- und Ingwer-Tee 265
- L
- Lauch
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-
Suppe 314
 - Österreichische Blumenkohlcreme-
suppe 317
 - LDL-Cholesterin 74, 77, 92–96, 104, 118,
138, 144–147, 154–156, 162–164,
404–405. Siehe auch Cholesterin
 - Lebenserwartung
 - Blaue Zonen 18
 - IGF-1-Werte und 43
 - Nüsse, Samen und 144
 - Omega-3-Fettsäuren und 125
 - Leinsamen 152–153
 - ANDI-Score 26
 - Cracker mit getrockneten Toma-
ten 368
 - Linsen
 - Drei-Kern-Burger 367
 - Linsen-Walnuss-Burritos mit Pap-
rika, Zwiebeln und Salsa 344
 - Spalterbsen-und-Linsensuppe 318
 - Lungenkrebs. Siehe Krebs
 - Lycopin 117–120
- M
- Mais
 - Bohnen-Enchilada 326
 - Chili mit Maisbrot 336
 - Grünkohl mit Mais 341
 - Mais-Buchweizen-Cracker 361
 - Taco-Salat-Wraps 370
 - Mandelmus
 - Mandel-Schoko-Dip 372
 - Nutritarisches Müsli 278

- Russisches Feigen-Dressing 293
- Zitronen-Basilikum-Vinaigrette 289
- Mandeln
 - Mandel-Hanf-Nutrimilch 261
 - Mandel-Kokos-Makronen 373
 - Mandel-Schoko-Dip 372
 - Mandel-Vinaigrette-Dressing 282
 - Pinienkern-Kekse 379
 - Pitatasche mit Salatfüllung 365
 - Russisches Feigen-Dressing 293
 - Zitronen-Basilikum-Vinaigrette 289
- Mangos
 - Mango, Kokos und Quinoa-Frühstücksbrei 276
- Mediterrane Ernährung 18, 151-152
- Medizinische Versorgung 79-83
 - Nahrung vs. Medikamente 69-79
- Medizinische versorgung
 - Operationen und invasi kardiale Verfahren 56-65
- Mehrfach ungesättigte Fette 137, 139-143
- Milchprodukte
 - ANDI-Scores 26
 - Butter 134, 146
 - IGF-1-Werte 40
- Milchprodukte und IGF-1-Wert 40
- Minze
 - Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
- Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt
- Myrosinase 111-112
- N**
- Nahrungsergänzungsmittel 406-408
 - cholesterinsenkende 409-411
 - Vitamine und Mineralien 408-409
- Nierenschädigung 61, 72-73, 88, 90, 99, 169, 178
- Nrf2 110-112
- Nüsse
 - ANDI-Scores 26
 - Bedeutung für die Herzgesundheit 146
 - Fakten zu 224
 - Omega-3-Gehalt und 152
 - Tagesmenge 389
- Nutritarische Ernährung 212-213, 219-258
 - ANDI-Score 25-27
 - Antwort auf Kritik 411
 - Beschreibung der 20-25
 - Einfluss auf den Blutdruck 91
 - Merkmale 28
- O**
- Obst
 - ANDI-Scores 26
 - Beeren, Kirschen und Granatäpfel 115
 - Glykämische Last gebräuchlicher Nahrungsmittel 34
 - Natriumgehalt von Beispielnahrungsmitteln 182
 - Wirkung auf den Körper 196-197
- Öle 30, 150-152, 164
 - ANDI-Scores 26
- Omega-3-Fettsäuren 125-131. Siehe auch Docosahexaensäure (DHA) aus Nüssen 152
 - Veganer und 131
- Omega-6-Fettsäuren 140, 150, 152
 - Arachidonsäure 138, 145
- Orangen
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Orangen-Sesam-Dressing 291
 - Sonniges Toskana-Dressing 294
- Organoschwefelverbindungen 113
- Ornish-Diät 204-206
- Oxidativer Stress 73, 110
- ox-LDL 92, 104, 154-155
- P**
- Pak Choi
 - Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
- Paprika
 - Frühstücks-Burrito 271
 - Salat aus Chinakohl mit Sesam-Erdnuss-Dressing 304
 - V6 Gemüse-Cocktail 266
- PCB (polychlorierte Biphenyle) 392-394
- Pecannüsse
 - Nutritarisches Müsli 278

- Pflanzliches Öl 150-152
- Pharmakologische Therapien
- Aspirin 105
 - Beta-Blocker 81-83
 - Chelat-Therapie 402-404
 - cholesterinsenkende Medikamenten 92-104
 - Coumadin (Warfarin) 397-402
 - Gefahren durch Medikamente bei Bluthochdruck 83-85
 - Kalziumantagonisten (CCB) 80-81
 - Medikamente vs. Nahrung 69-79
 - Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) 130
 - Statine 96-105
 - zur Blutdrucksenkung 73
- Phytosterole 409
- Pilze
- Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
 - Besserer Burger 356
 - Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 306
 - Brokkoli und Shiitake-Pilze mit Thai-Curry-Wok-Sauce 332
 - Burger mit schwarzen Bohnen und Truthahn 358
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Kichererbsen-Omelette mit Pilzen, Zwiebeln und Grünkohl 272
 - Linsen-Pilzragout auf Polenta mit frischer Tomaten-Salsa 342
 - Pikante Hafergrütze 279
 - Pilze mit Spinatfüllung 351
 - Spalterbsen-und-Linsensuppe 318
 - Tempoh mit Pistazienkruste und Shiitake-Pilzen mit Balsamesig-Glasur 348
 - Tomaten-Gerste-Eintopf 319
 - Zucchini-Spagetti 340
- Pinienkerne
- Pinienkern-Kekse 379
- Pistazien
- Tempoh mit Pistazienkruste und Shiitake-Pilzen mit Balsamesig-Glasur 348
- Pistazienkerne
- Pistazien-Senf-Dressing 292
- Popcorn
- Grünkohl-Chips und Popcorn 363
- Pritikin-Diät 209-211
- Prozessierte Nahrungsmittel 33, 124, 140, 145, 151, 171
- Etiketten lesen 237
 - gesundheitliche Nachteile 17-20
 - Glykämische Last von 29
 - Natriumgehalt 181
- Q
- Quecksilber
- Belastung bei Fischen 391
- Quinoa
- Mango, Kokos und Quinoa-Frühsstücksbrei 276
- R
- Resistenter Stärke 36-38
- Römersalat
- Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
 - Gemischter Salat mit Baba Ghanoush 297
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Taco-Salat-Wraps 370
- Rosenkohl
- Bohnnennudeln mit Rosenkohl und »Blauschimmelkäse« 328
- Rosinen
- Apfel-Hafer-Leinsamen-Riegel 374
 - Granny-Granola-Riegel 275
- Rotkohl
- Wraps mit Chipotle-Avocados und weißen Bohnen 360
- S
- Salat-Dressings, Dips und Saucen
- Artischocken-Hummus 283

- Cremiges Blaubeer-Dressing 284
- Italienisches Dressing mit geröstetem Knoblauch 288
- Knoblauch-Aufstrich 286
- Mandel-Vinaigrette-Dressing 282
- Maui Luau Wok-Sauce 290
- Orangen-Sesam-Dressing 291
- Pistazien-Senf-Dressing 292
- Russisches Feigen-Dressing 293
- Sonniges Toskana-Dressing 294
- Temperamentvoller Hummus 285
- Tomatensauce »Hausmacher Art« 287
- Walnuss-Vinaigrette-Dressing 295
- Zitronen-Basilikum-Vinaigrette 289
- Salate
 - Brokkoli-Kichererbsen-Salat 298
 - Cremiger Gurken-Zwiebel-Salat 300
 - Edamame-Salat mit schwarzen Bohnen 301
 - Farro- und Grünkohlsalat mit weißen Bohnen und Walnüssen 302
 - Gemischter Salat mit Baba Ghanoush 297
 - Kohlsalat mit Apfel und Mohn 299
 - Salat aus Chinakohl mit Sesam-Erdnuss-Dressing 304
- Salz 167-187
 - Alternativen 186, 235
- Samen. Siehe auch Leinsamen
 - ANDI-Scores 26
 - Bedeutung für ein gesundes Herz 146-150
 - Chiasamen 152-153
 - Fakten zu 224-225
- Saucen. Siehe Salat-Dressings, Dips und Saucen
- Schilddrüse
 - Kreuzblütler-Gemüse und 405-406
- Schlaganfall 72, 87, 118, 146, 153, 168, 173, 184-186
- Schwarze Bohnen
 - Bohnen-Enchilada 326
 - Burger mit schwarzen Bohnen und Truthahn 358
 - Kubanische schwarze Bohnensuppe mit Knoblauch-»Kartoffelmus« 312
 - Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 355
 - Schwarzes Bohnen-Chili mit Koriander-Pesto 330
- Sellerie
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 306
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - V6 Gemüse-Cocktail 266
- Sesamsamen
 - Cracker mit getrockneten Tomaten 368
 - Orangen-Sesam-Dressing 291
- Shrimps
 - Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
- Snacks 389-391
- Sonnenblumenkerne
 - Cracker mit getrockneten Tomaten 368
- Spalterbsen
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Spalterbsen-und-Linsensuppe 318
- Spinat 364
 - Bananen-Kakao-Muffins 268
 - Beeren-Grünkohl-Salat 264
 - Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
 - Grün-ist-gesund-Frucht-Smoothie 263
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - Pikante Hafergrütze 279
 - Pilze mit Spinatfüllung 351
 - Pitatasche mit Salatfüllung 365
 - Rustikaler Blumenkohlstampf mit geröstetem Knoblauch und Spinat 350
 - Schnelles Kichererbsen-Curry 335
 - V6 Gemüse-Cocktail 266

- Stabile Angina 63
- Statine
 - Fakten zu Statinmedikamenten 99–103
 - Nutzen von 97–99
 - Risiken 103–105
- Staudensellerie
 - Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
- Stresstest 53, 59
- Subkutanes Fett 47, 139
- Sucht und Entzug 124
- Sucrose 32–33
- Suppen und Eintöpfe
 - Blumenkohlsuppe mit Kokos und Kurkuma 308
 - Brokkoli-Pilz-Bisque 306
 - Butternuss-Frühstückssuppe 307
 - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 314
 - Französische Erbsen-Minz-Suppe 316
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Kubanische schwarze Bohnensuppe mit Knoblauch-»Kartoffelmus« 312
 - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 317
 - Spalterbsen-und-Linsensuppe 318
 - Tomaten-Gerste-Eintopf 319
- Süßkartoffeln
 - Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 355
 - Schoko-Brownies 378
 - Süßkartoffel-Pommes 366
 - Tomaten-Gerste-Eintopf 319
- Süßungsmittel
 - Zusammensetzung von 32
- Systolischer Blutdruck 83, 85, 87
- T
- Tempeh
 - Gebackener Tempeh in pikanter Tomatensauce 321
 - Tempeh mit Pistazienkruste und Shiitake-Pilzen mit Balsamessig-Glasur 348
- Tierische Erzeugnisse
 - als ungesunde Nahrungsmittel 146
 - Eierkonsum 157–159
 - Fakten zu 224–225
 - Krankheitsrisiko 197–201
 - Milchprodukte 40, 146, 202
- Tipps und Tricks zum nutritarischen Kochen 231
 - Blender 232
 - Etiketten lesen 237
 - Gemüse dämpfen 233
 - In Wasser sautieren und mit einem Wok kochen 234
 - Kochen mit Kräutern und Gewürzen 235
- TMAO 207
- Tofu
 - Asiatisches Gemüse mit Tofu im Teigmantel 322
 - Bohnenudeln mit Rosenkohl und »Blauschimmelkäse« 328
 - Chinesisches Aprikosen-Stirfry 338
 - Frühstücks-Burrito 271
 - Kohlsalat mit Apfel und Mohn 299
 - Schwarzes Bohnen-Chili mit Koriander-Pesto 330
 - Überbackene Auberginen mit Parmesan und frischer Tomatensauce 324
- Tomaten 117–120
 - Bohnen-Enchilada 326
 - Brokkoli-Kichererbsen-Salat 298
 - Chili mit Maisbrot 336
 - Frühstücks-Burrito 271
 - Gebackener Tempeh in pikanter Tomatensauce 321
 - Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 310
 - Linsen-Pilzragout auf Polenta mit frischer Tomaten-Salsa 342
 - Nutritarisches Gulasch 346
 - Schnelles Kichererbsen-Curry 335

- Schwarzes Bohnen-Chili mit Korian-
der-Pesto 330
Taco-Salat-Wraps 370
Tomatensauce »Hausmacher
Art« 287
Überbackene Auberginen mit
Parmesan und frischer Toma-
tensauce 324
V6 Gemüse-Cocktail 266
- Tortillas
Linsen-Walnuss-Burritos mit Pap-
rika, Zwiebeln und Salsa 344
Wraps mit Chipotle-Avocados und
weißen Bohnen 360
- Toxischer Hunger 122-124, 255
Trans-Fette. Siehe Fette
Triglyceride 38, 143, 152, 163
Definition 138
Trimethylamin-N-Oxid (TMAO) 145
Truthahnhack
Burger mit schwarzen Bohnen und
Truthahn 358
- U
- Ungesättigte Fette. Siehe Fette
- V
- Veganer 131-132, 149, 185, 209
Verdauungszyklus
anabolische Phase 122-123
katabolische Phase 122-123
Verkalkung der Koronararterien 409
Viszerales Fett 47, 139, 145
Vitamin A 407
Vitamin B12 132, 407-408
Vitamin D 21, 407
Vitamin E 407
Vitamin K 397, 400, 402
Vitamin K1 408-409
Vitamin K2 408-409
- W
- Wachstumsfaktor-1 (IGF-1) 21
Herzerkrankungen und 41-44
tierisches Protein und die Gefahren
von 39-41
Wahrer Hunger 122-123
Walnüsse 152-153
Bananen-Kakao-Muffins 268
Besserer Burger 356
Granny-Granola-Riegel 275
Linsen-Walnuss-Burritos mit Pap-
rika, Zwiebeln und Salsa 344
Nutritarisches Müsli 278
Walnuss-Vinaigrette-Dressing 295
Warfarin (Coumadin) 397-402
Wein 396-397
Weintrauben
Buchweizen-Samen-Frühstück 274
Weiße Bohnen
Farro- und Grünkohlsalat mit weißen
Bohnen und Walnüssen 302
Wraps mit Chipotle-Avocados und
weißen Bohnen 360
Weißkohl
Kohlsalat mit Apfel und Mohn 299
Wildreis
Reispudding mit Wildblaubee-
ren 383
- Z
- Zink 130, 407
Zitronen
Zitronen-Basilikum-Vinaigrette 289
Zucchini
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-
Suppe 314
Tomaten-Gerste-Eintopf 319
Zucchini-Spagetti 340
Zuckerschoten
Salat aus Chinakohl mit Sesam-Erd-
nuss-Dressing 304
Zwiebeln 113



Joel Fuhrman

[HEAL YOUR HEART - EAT SMART](#)

Das Eat-To-Live-Programm zum
Vorbeugen und Heilen von
Herzkrankheiten

512 Seiten, geb.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de