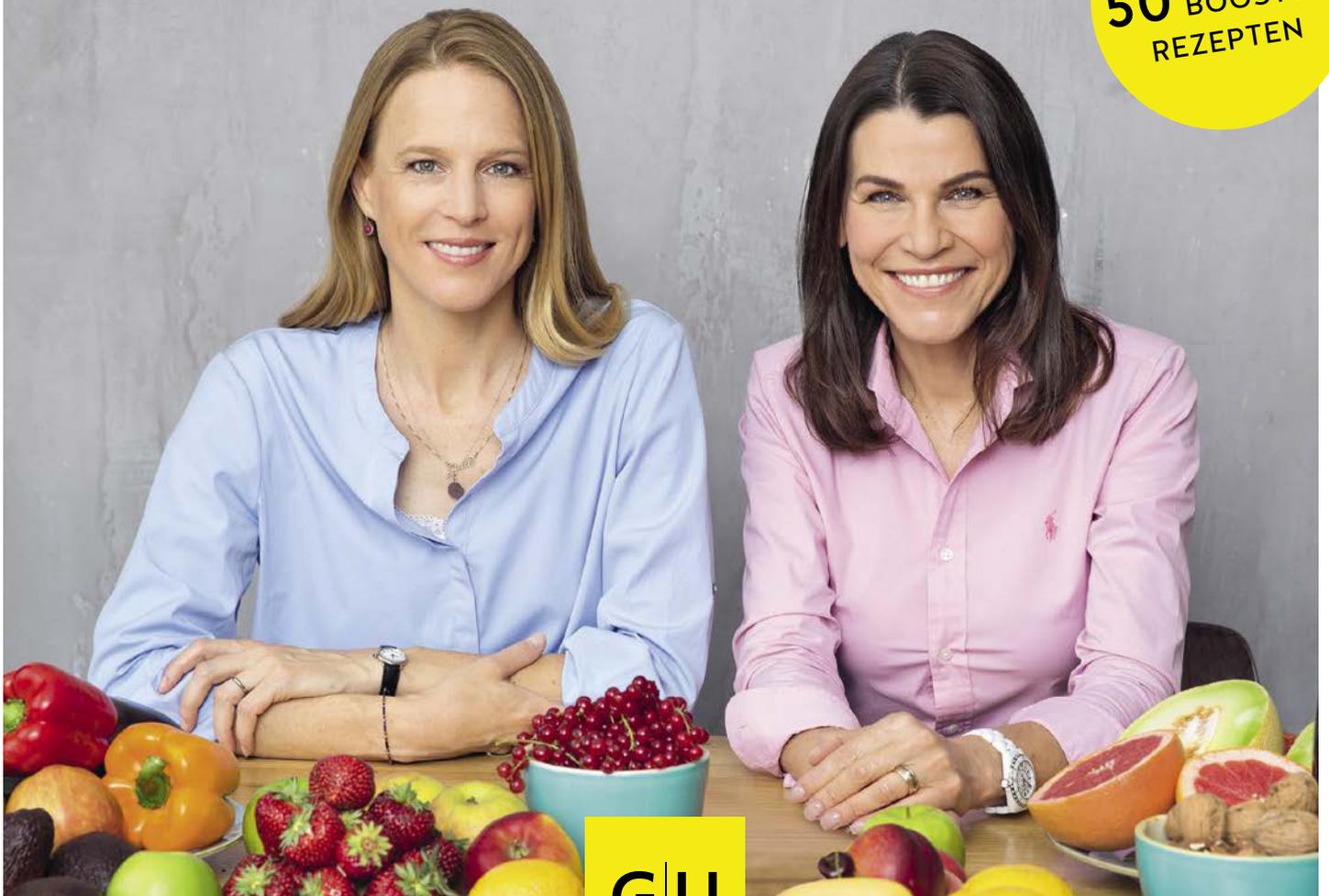


PROF. DR. MARION KIECHLE | JULIE GORKOW

Die geheime Kraft des FETTSTOFF WECHSELS

So aktivieren Sie das innere
Schlank&Gesund-Programm

MIT
50 BOOSTER-
REZEPTEN



G|U

PROF. DR. MARION KIECHLE | JULIE GORKOW

Die geheime Kraft des **FETTSTOFF WECHSELS**

**So aktivieren Sie das innere
Schlank&Gesund-Programm**

INHALT

Liebe Leserin 5

WARUM DIESES BUCH? 6

Was der Fettstoffwechsel mit der Gesundheit macht 8

Der Hebel für Ihre Gesundheit 8

Ergebnisse von Gewicht 10

Die emotionale Besetzung von Essen 11

In drei Kapiteln zur Ernährungsumstellung 13

Läuft Ihr Fettstoffwechsel rund? 14

DER FETTSTOFFWECHSELKOMPASS 16

Das ABC unseres Körperfetts 18

Die Verfügbarkeit von Essen 18

Aussehen und Funktion unseres Körperfetts 19

Wie ist Fettgewebe aufgebaut? 25

Was beeinflusst unser Körperfett? 27

Der Einfluss von Körperfett auf unsere Gesundheit 32

Wie funktioniert unser Fettstoffwechsel? 40

Was passiert, wenn wir Fett zu uns nehmen? 40

Wie wird Körperfett abgebaut? 42

Das ABC der Nahrungsfette 45

Die French-Food-Formel 45

Gutes Fett für Gesundheit und Schönheit 47

Aufbau der Nahrungsfette 48

Wie viel Fett darf es sein? 54

So wirken die anderen Hauptnährstoffe 54

Kohlenhydrate 57

Proteine 63

Das Wichtigste über Mikronährstoffe 66

DIE FETTSTOFFWECHSELBOOSTER 68

Ihr Stoffwechsel-Check-up 70

Stoffwechselhormone in Balance 73

Insulinsensitivität trainieren 72

Fettstoffwechselstörungen im Griff 78

Ernährung in den Wechseljahren 83

Hitzewallungen angehen 85

Eingriffe mit oder ohne Skalpell 86

Nicht invasive ästhetische Maßnahmen 86

Invasive ästhetische Maßnahmen 87



Gesund und fit durch den Alltag 90
 Welche Rolle die Psyche spielt 94
 12 Top-Tipps gegen Heißhunger 95
 Intervallfasten als Stoffwechsellurbo 97
 12 Top-Tipps für den Zuckerverzicht 100
 Richtig trinken 103
 Für eine gute Nachtruhe 104
 Bewegung als Stoffwechselbooster 107
 12 Top-Tipps für den Sport-Flow 109

DIE FETTSTOFFWECHSELREZEPTE 112

Die 10 Top-Lebensmittel 114

Boosterwoche für den Fettstoffwechsel 116

Morgenbooster 118

Mittagsbooster 134

Abendbooster 146

Top-Rezepte für den Fettstoffwechsel 160

Frühstück 162

Schnelle Gerichte 174

Raffinierte Gerichte 190

Süßes 204

Stichwortregister 218

Rezeptregister 219

Die Autorinnen 221

Bücher & Links, die weiterhelfen 223

Impressum 224



Liebe Leserin,

ärgern Sie sich auch über das ein oder andere Speckröllchen an Bauch und Hüfte? Diese besagten zwei bis drei Kilos, die einfach nicht verschwinden wollen, obwohl Sie sich doch so gesund ernähren? Viele Frauen haben sogar noch mit weitaus mehr an überflüssigen Kilos zu kämpfen, die sich im Laufe der Zeit – gerade auch in den Wechseljahren – nicht nur am Bauch, sondern leider auch an Po und Oberschenkeln festgesetzt haben. Das war Anlass genug für uns beide, das Dauerthema vieler Frauen (das uns durchaus auch bekannt vorkommt) genauer unter die Lupe zu nehmen: Schafft man es, dass die lästigen Pfunde endlich schmelzen? Und wie kann das funktionieren?

Die gute Nachricht: Ja, es ist möglich! Und es ist auch gar nicht so schwer. Sie müssen sich nur einen Verbündeten suchen und wieder eine gute Verbindung zu ihm aufbauen. Und dieser Verbündete ist Ihr eigener Fettstoffwechsel!

Das klingt vermutlich erstmal sehr überraschend für Sie. Selbst für uns, die wir uns schon seit Jahrzehnten beruflich wie privat mit gesunder Ernährung beschäftigen, war die Recherche für dieses Buch eine spannende Entdeckungsreise. Wir haben uns aufgemacht, die geheime Kraft des Fettstoffwechsels für Sie zu enthüllen und greifbar zu machen. Denn wir wissen nur zu gut, wie viele Frauen und selbstverständlich auch Männer sich im Laufe ihres Lebens von einer Diät zur anderen arbeiten, um dem Ziel eines gesunden und schlanken Ichs endlich nahezukommen. Doch das Buch ist keine Diät – soviel vorab. Wir haben etwas anderes mit Ihnen vor. Etwas viel Größeres, Umfassenderes, als es eine Diät je könnte. Sie sind gespannt? Hier also unser Plan: Wir möchten dafür sorgen, dass Sie sich Tag für Tag wieder wohler in Ihrer Haut fühlen. Wir wünschen uns, dass sich Ihr Körpergefühl verbessert, Müdigkeit und Anspannung von Ihnen

abfallen und Sie zu einer neuen Power gelangen. Wir möchten, dass sich Ihr Heißhunger reduziert und auch Ihre Verdauung und Ihre Haut sich nachhaltig verbessern. Dass Sie wieder richtig Lust auf Bewegung bekommen und nachts selig auf Ihr Kopfkissen fallen. Und ja, dabei wird sich auch Ihre Figur dahingehend verändern, dass Sie endlich Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Für all das müssen wir erstmal die Grundlagen schaffen. Wir haben alle wichtigen Basics erarbeitet, die Sie kennen müssen, um den Stoffwechsel zu Ihrem eigenen Arzt werden zu lassen. Denn sobald er wieder in Balance ist, arbeitet er für Sie. Dazu müssen Sie zunächst Ihre Insulinsensitivität verbessern. Wie das geht? Wir drücken gemeinsam mit Ihnen auf Turbo und haben so rasend leckere Rezepte zusammengestellt, dass Ihnen die Ernährungsumstellung spielend einfach fallen wird. Sollten Sie an Fettstoffwechselstörungen, Fettleber oder Wechseljahrsbeschwerden leiden, haben wir auch hierfür Rat.

Und schließlich lesen Sie weiter und erfahren unsere besten Tipps zum Thema Zuckerverzicht, Heißhunger und Sport-Flow. Wir verraten Ihnen alles Wichtige für eine gute Nachtruhe und ein erfolgreiches Intervallfasten. Auch was die Medizin in Sachen Abspecken leisten kann, beleuchten wir.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Reise ebenso packend finden wie wir – und Sie damit Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit selbst beeinflussen lernen. Leben und schlemmen Sie wohl!

Herzlichst

Ihre Professor Dr. med. Marion Kiechle und
Julie Gorkow

WARUM DIESES BUCH?

Unser Fettstoffwechsel ist ein faszinierendes Thema. Wenn er aus dem Ruder gerät, haben wir mit vielfältigen Auswirkungen zu kämpfen. Welche sind das? Was können Sie dagegen tun? Und woran erkennen wir überhaupt, dass er nicht rundläuft?



Was der Fettstoffwechsel mit der Gesundheit macht

Fettstoffwechsel – das klingt nicht gerade nach Spaß, oder? Die erste Reaktion eines an Gesundheitsthemen sehr interessierten Freundes auf unseren ersten Buchcover-Entwurf lautete: »Muss dieses unschöne Wort »Fettstoffwechsel« da so groß stehen?« Die Antwort unsererseits: Natürlich! Denn zum einen sollen Sie ja, liebe Leserinnen und liebe Leser, sofort wissen, worum es in diesem Buch geht. Zum anderen soll es symbolisieren, welche wichtige Rolle der Stoffwechsel, insbesondere der Fettstoffwechsel, für unsere Gesundheit spielt. Nämlich eine enorm große! Allerdings ist es nicht von der Hand zu weisen, dass die beiden Begriffe »Fett« und »Stoffwechsel« nicht wirklich positiv besetzt sind, erst recht nicht in Kombination.

WIE SCHÖN, DASS SIE ZU DEN WISSBEGIERIGEN GEHÖREN, DIE AN NEUEN FAKTEN ZU DIESEM THEMA INTERESSIERT SIND.

Wie schön also, dass Sie zu den Wissbegierigen gehören, die an neuen Fakten zu diesem Thema interessiert sind. So wie einige unserer Freundinnen, mit denen wir vorab über den Inhalt unseres neuen Buches sprachen. Sie alle beschäftigen sich viel mit gesunder Ernährung oder bemängeln, dass sie hartnäckige Kilos nicht mehr so leicht runterbekommen wie früher. Sie wollten daher ebenso dringend mehr Details und News zum Fettstoffwechsel erfahren: Was ist das eigentlich genau, der Fettstoffwechsel? Wo findet er statt, was passiert da in unserem Körper? Welche Folgen hat es, wenn er nicht rundläuft? Wie kann man ihn aktivieren und optimieren? Und: Ist er vielleicht der Schlüssel für unser inneres Schlank-&-Gesund-Programm? Auf die letzte Frage schon die Antwort vorweg: ganz genau.

DER HEBEL FÜR IHRE GESUNDHEIT

Manch eine(r) mag sich wundern: Bei all den hippen Ernährungs- und Diättrends kommen wir jetzt mit dem Stoffwechsel um die Ecke? Doch Fakt ist: Beschäftigt man sich intensiv mit den Themen Gesundheit und Ernährung, so lernt man schnell, dass der Stoffwechsel beim Gewichtsmanagement ein Dreh- und Angelpunkt ist. Ein Hebel, den man in Bewegung setzen und nutzen sollte, um Gesundheit, Gewicht und auch Wohlbefinden in Balance zu bringen und zu halten. Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist die Gesamtheit der im Körper ablaufenden chemischen Prozesse – und thematisch eigentlich ein »alter Hut«. Es weiß doch jeder: Es ist gut, den Stoffwechsel »anzukurbeln«. Und generell gilt: Bloß nicht den eigenen Stoffwechsel »ruinieren«. Aber kann man das überhaupt? Wie kriegen wir unseren Metabolismus, insbesondere unseren Fettstoffwechsel, auf Trab, und zwar dauerhaft? Was sagen die aktuellen Forschungsergebnisse darüber? Wir haben einige erstaunliche Erkenntnisse aufgespürt sowie neueste Studien gefunden, die uns die Fakten liefern, um selbst aktiv unseren genialen »inneren Verbündeten« zu stärken. Und zwar so, dass es uns in vielerlei Hinsicht guttut.

Wussten Sie eigentlich, dass ein aus den Fugen geratener Fettstoffwechsel für viele Krankheiten verantwortlich sein kann? So gibt es beispielsweise die Fettstoffwechselstörung, die mit erhöhten Cholesterinwerten oder einem hohen Triglyzeridspiegel einhergehen kann – manchmal kommt sogar beides zusammen. Das Fatale daran: Erhöhte Blutfettwerte machen lange keine Beschwerden. Als Spätfolgen können sie jedoch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall nach sich ziehen. Die Ursache dafür können in manchen



LIEBER NICHT GOOGLN

Machen Sie nicht den Fehler und schauen Sie im Netz nach Symptomen oder Krankheiten, um sich selbst zu diagnostizieren. Eine aktuelle Studie zeigt, dass knapp 41 Millionen Deutsche genau dies tun und sich damit das Leben schwer machen. Wirklich sinnvolle und laienverständliche Erklärungen sind dort meist nicht zu finden – und am Ende ist man eher in großer Sorge als beruhigt. Konsultieren Sie also besser Ihren Arzt, denn hier können Sie sich darauf verlassen, dass Ihre Stoffwechselformparameter und Untersuchungsergebnisse richtig bewertet und eingeordnet werden.

Fällen erblich bedingte Stoffwechseldefekte sein. In vielen Fällen liegt ihr jedoch ein ungesunder Lebensstil zugrunde. Und das heißt: Fehlernährung, zu wenig Bewegung – und: Übergewicht. Auch Menschen, die eigentlich schlank sind, sind nicht davor gefeit, eine Fettleber zu entwickeln. Über einen längeren Zeitraum hinweg zu viel Alkohol ist eine Ursache davon.

Die gute Nachricht lautet: Ebenso wie unser Lebenswandel unseren Fettstoffwechsel negativ beeinflussen kann, ist es auch umgekehrt möglich, positiv auf ihn einzuwirken. Kennen Sie zum Beispiel die brandneue Erkenntnis, dass der Fettstoffwechsel auch von den Darmbakterien beeinflusst wird? Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Entwicklungsbiologie in Tübingen fanden im Sommer 2020 entscheidende Hinweise darauf, dass unsere Darmbakterien einen direkten Einfluss auf unseren Fettstoffwechsel haben.

Das sind exzellente Neuigkeiten, über die Wahl der richtigen Lebensmittel haben wir also eine weitere Möglichkeit, unseren Fettstoffwechsel positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund halten Sie jetzt dieses praxisorientierte Handbuch in den Händen. Ein Ratgeber, der erklärt, was alles auf unseren Fettstoffwechsel einwirkt und wie wir es selbst in der Hand haben, ihn so in Gang zu bekommen, dass Gesundheit und Gewicht davon profitieren. Oder kurz gesagt: Stoffwechsel gut, alles gut.

ERGEBNISSE VON GEWICHT

Liest man die neuesten Studien, bei denen das Fett »an« und »in« unserem Körper unter die Lupe genommen wird, so sieht es mit uns Deutschen gar nicht gut aus. Unser gesamtgesellschaftliches Gewichtsproblem ist zwar nicht ganz so dramatisch wie in anderen Ländern, beispielsweise den USA. Aber der Anteil derer in unserer Gesellschaft, die unter Übergewicht oder Fettleibigkeit leiden, ist groß und steigt zudem stetig an. Mehr als jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, fast jeder vierte sogar fettleibig.

MEHR ALS JEDER ZWEITE DEUTSCHE IST ÜBERGEWICHTIG, FAST JEDER VIERTE SOGAR FETTLLEIBIG.

Wer in die letztere Kategorie fällt, also als adipös gilt, der senkt seine Lebenserwartung durchschnittlich um 2,6 Jahre und erhöht sein Risiko, an Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Krebs zu erkranken. Warum bei so vielen Menschen das Gewicht in die Höhe schnellt, liegt auf der Hand: ein ungesundes Essverhalten kombiniert

mit Bewegungsmangel. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Auch ihnen wollen wir in diesem Buch auf den Grund gehen.

In unserer Ernährung spielt Fett – genauer gesagt, der Fettstoffwechsel und die Fette in der Nahrung – eine zentrale Rolle. Und an dieser Stelle kommt jetzt unser Lieblingspruch ins Spiel: Wissen ist Macht! Denn um die Prozesse des Körpers zu verstehen, wie er arbeitet, was er benötigt und was ihn alles dick macht – unter anderem industriell verarbeitete Lebensmittel sowie kalorienreiche Getränke – müssen wir uns Wissen aneignen. Und uns nicht auf einige immer noch hartnäckig kursierende Ernährungsmythen verlassen: Fett macht dick? Nein, eben nicht. Die guten Fette helfen sogar beim Abnehmen und stärken unsere Gesundheit. Aber auch dazu später mehr Details.

Ernährungsmythen in ganz neuem Licht

Vielleicht fragen Sie sich auch insgeheim: Warum können manche Ihrer Freundinnen Sahnepasta, Croissants und Pralinen verschlingen, ohne dass die Kalorien überhaupt zu Buche zu schlagen scheinen? Bewundern Sie auch Frauen, die alles essen können, was sie möchten, und dabei rank und schlank bleiben? Sie besitzen nicht diese hartnäckigen Fettpolster am Bauch, die bei vielen von uns trotz Sport und Intervallfasten einfach nicht verschwinden wollen. Warum? Was haben diese Frauen, was wir nicht haben? Auch hier gibt es verschiedene Faktoren, unter anderem die Gene oder – Sie ahnen es – den Stoffwechsel, die wir Ihnen erläutern werden. Und wir liefern Ihnen die passenden Tipps, wie Sie Ihren Stoffwechsel boosten, denn mit ihm lässt sich in

Sachen Gewichtsmanagement effektiv zusammenarbeiten.

FETT MACHT DICK? NEIN, EBEN NICHT. DIE GUTEN FETTE HELFEN SOGAR BEIM ABNEHMEN UND STÄRKEN UNSERE GESUNDHEIT!

Wir sind nicht alle gleich geschaffen, haben unterschiedliche Körperformen, andere Gene. Und doch gibt es allgemeingültige Regeln, die auch für unsere individuellen Stoffwechselprozesse gelten. Was aber tangiert den Stoffwechsel? Was ist das Geheimnis, was macht die Kraft des Fettstoffwechsels aus?

Unser Gepäck der Evolution

Es liegt nicht immer nur an den »falschen« und einem Zuviel an Nahrungsmitteln, dass wir zunehmen. Die Evolution hat uns ein Päckchen mitgegeben, das wir bis zum heutigen Tag mit uns herumtragen. Aus Sicht der Natur ist dieser Rucksack vollgepackt mit hervorragenden, lebenswichtigen Dingen. Wie zum Beispiel die Funktion, möglichst viel Energie im Körper abzuspeichern, die man dann später, wenn benötigt, fix abrufen kann. Energie, die wir in unserem heutigen modernen Leben aber gar nicht mehr in dieser Art benötigen. Weder sammeln wir den ganzen Tag Beeren und Kräuter, noch sind wir von Morgengrauen bis Sonnenuntergang mit Pfeil und Bogen unterwegs auf der Jagd. Auch beim Fettstoffwechsel bestehen Unterschiede zwischen Mann und Frau. Frauen, egal welcher Kultur und Ethnie, lagern aufgrund ihrer körperlichen Beschaffenheit mehr Fett ein als Männer. Das klingt erst mal gemein – aber keine

Sorge, wir werden auch von gesundheitlichen Vorteilen des weiblichen Fettstoffwechsels berichten. Denn viele der Eigenschaften des weiblichen Körpers, die unserem Vorhaben, Gewicht zu verlieren, hartnäckig zuwiderlaufen, hat die Evolution mit gutem Grund ersonnen. Sie sorgen dafür, dass wir Frauen imstande sind, schwanger zu werden sowie den Nachwuchs auszutragen und ihn zu ernähren.

Ernährung in den Lebensphasen

Dazu sei außerdem noch vorweggeschickt: Innerhalb der verschiedenen Lebensphasen einer Frau – Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre – läuft der Fettstoffwechsel mal mehr, mal weniger rund. Sicher, für unsere Gesundheit ist es im Alter von Vorteil, ein bisschen mehr Kilos auf den Hüften zu haben. Aber es ist eben ein schmaler Grat – was ist ideal, was ist noch gut, was ist zu viel? Und es stellen sich Fragen wie: Warum steigen nach der Menopause durchschnittlich das Gewicht und der Fettanteil? Und kann man überhaupt sein »altes Gewicht« zurückgewinnen? Wir schauen also auch hier genau hin und durchleuchten die Sachlage.

DIE EMOTIONALE BESETZUNG VON ESSEN

Doch das Thema »Fett und Gewicht« ist nicht nur ein rein wissenschaftliches, es ist auch ein hochemotionales. Nicht umsonst sind die Frauenzeitschriften und Ratgeber voll davon. So ziemlich jede Frau kann von sich behaupten, schon einmal eine Diät gemacht zu haben. Wir haben Freundinnen, die sich für ihr Übergewicht schä-

men, die sich nicht trauen, im Sommer ein Kleid anzuziehen. Und wir kennen schlanke Frauen, die die kaum wahrnehmbaren Gramm Fett zu viel an Hüfte und Po verteufeln. Fett am Körper gilt in unserer Gesellschaft immer noch als Makel. Zugleich sind sinnliche Kurven durchaus erwünscht. Dieses Paradox ist für uns ein Grund, auch das »emotionale Essen« und

unsere Ernährungsgewohnheiten (zum Beispiel »Stressessen«) näher zu betrachten und Ihnen auch einige Motivationstipps an die Hand zu geben, wie Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern Ihr neues, gesundes Gewicht auch in der Zukunft dauerhaft halten können. Heißhunger ist immer wieder einer der Gründe, warum Abnehmvorhaben scheitern.



DER FETTSTOFF- WECHSEL- KOMPASS

Wie sieht Körperfett aus? Was sind seine Aufgaben? Und welche Einflüsse gibt es darauf? Wir richten uns im ersten Buchteil ganz auf das wichtige Hintergrundwissen aus – damit es Ihnen in Zukunft leichter fällt, sich im Ernährungsdschungel zu orientieren!



Das ABC unseres Körperfetts

Körperfett war lange Zeit ein unterschätztes Gewebe – und zwar deshalb, weil seine vielseitigen Aufgaben nicht gut erforscht und deshalb den meisten von uns nicht gut bekannt waren. Mittlerweile ist jedoch klar: Wir brauchen unser Körperfett nicht nur, um Energie zu speichern, Wärme zu isolieren und die inneren Organe zu schützen. Es spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Hormonen, der Wärmebildung und natürlich beim Stoffwechsel. Gleich mehr darüber.

VIELE FRAUEN INTERESSIERT IN ERSTER LINIE DAS FETT AM KÖRPER, DAS UNSERE KLEIDERGRÖSSE AUSMACHT UND UNSERE KÖRPERFORM BESTIMMT.

Viele Frauen interessiert in erster Linie das Fett am Körper, das unsere Kleidergröße ausmacht und unsere Körperform bestimmt. Legen wir also zunächst den Schwerpunkt auf das Fett, das wir als Speckröllchen über dem Hosenbund, den Hüften, dem Bauch oder Oberarmen in mehr oder weniger großer Ausprägung missmutig mit uns herumschleppen. Medizinisch gesehen handelt es sich um das sogenannte Speicher- oder Depotfett. Dieses baut unser Organismus in »guten Zeiten«, in denen er ausreichend oder sogar zu viel Nahrung bekommt, auf, damit in möglichen »Hungerzeiten« genügend Reserven vorhanden sind. Der gesamte Fettstoffwechsel zielt darauf, so sparsam wie möglich zu arbeiten und Fett wirklich nur in Notzeiten abzubauen. So ist das Überleben gesichert. Aus Sicht der Evolution ein durchaus sehr sinnvolles Konzept, denn es gab in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit immer wieder Perioden, in denen wenig Nahrung zur Verfügung stand. Was genau

GOLDENE RESERVE

Wussten Sie, dass ein Mensch je nach Konstitution ungefähr einen Monat ohne Essen auskommen könnte? Bei normalgewichtigen Menschen macht das Körperfett ungefähr 15 bis 25 Prozent des Körpergewichts aus, sodass Männer durchschnittlich 15 Kilogramm und Frauen 15 bis 20 Kilogramm Körperfett mit sich herumtragen.

geschieht dann im Körper? Die Details erfahren Sie ab Seite 40, hier in aller Kürze: Fettzellen speichern Fettsäuren, die bei der Verdauung aus der Nahrung herausgelöst und ins Blut abgegeben werden. Bei Bedarf können diese dann wieder von den Fettzellen ins Blut abgegeben und als Treibstoff zum Beispiel für unsere Muskeln verwendet werden.

DIE VERFÜGBARKEIT VON ESSEN

Sie erleben es selbst tagtäglich: ein überbordendes Essensangebot, wohin Sie nur schauen. Dem Steinzeitmenschen in uns läuft beim allorts schnell verfügbaren Essen buchstäblich das Wasser im Mund zusammen und er versucht deshalb, so viel wie möglich davon für sich abzugreifen. Deshalb ist es eine so große Herausforderung, unseren Fettstoffwechsel in Schwung zu bringen. Was also können Sie tun? Die gute Nachricht: Sie sind bereits mittendrin – indem Sie sich informieren und schlaumachen. Lassen Sie uns also das Fettgewebe zuerst einmal genauer unter die Lupe nehmen und sehen, welche Arten von Fettgewebe es gibt, wie es aufgebaut ist, wel-

chen Einfluss das X- und Y-Chromosom auf den Fettstoffwechsel haben und wie Speicherfett unsere Gesundheit beeinflusst.

AUSSEHEN UND FUNKTION UNSERES KÖRPERFETTS

Wenn wir von Körperfett reden, meinen wir das sogenannte »weiße Fett«. Wie Sie weiter vorn schon lesen konnten, liegt dieses Fett als Speicher- beziehungsweise Depotfett unter unserer Haut und dient unserem Körper als Energiequelle. Es schützt uns aber auch vor einer Auskühlung, denn Fett ist im Vergleich zu unseren anderen Geweben ein schlechter Wärmeleiter und verhindert somit einen Verlust der Körperwärme. Dieses Fett ist farblich gesehen beim Menschen allerdings nicht weiß, sondern gelb. Als junger Medizinerin fielen mir, Marion, die Farbunterschiede des unter der Haut befindlichen Fettgewebes bei den Operationen auf und ich bin dieser Frage schon damals nachgegangen. Denn warum heißt es nun weißes Fett, wenn es doch eigentlich gelb ist? Vielleicht wird dies ja mal eine Frage in einer der vielen beliebten Quizsendungen, die Sie jetzt gleich richtig beantworten können. Wir machen es noch etwas spannend – auf Seite 20 im Kasten erfahren Sie die Auflösung.

Gut zwei Drittel unseres Fetts liegen als Unterhautfettgewebe vor. Es polstert unsere inneren Organe sowie Muskeln und schützt sie vor Verletzungen. Das verbleibende Drittel liegt im Bauchraum unter der Muskulatur und umgibt ebenfalls die inneren Organe. Daher wird es auch als viszerales, also die Eingeweide umgebendes Fett oder einfach als inneres Bauchfett bezeichnet. Es polstert und schützt wie bereits

erwähnt unsere Organe, aber ist im Unterschied zum Unterhautfett von größerer Relevanz für die Gesundheit. Im Bauchfett werden Entzündungstoffe produziert und freigesetzt, die in vielerlei Hinsicht einen sehr ungünstigen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Weißes Fettgewebe

Weißes Fettgewebe produziert eine Reihe von Hormonen und anderen Botenstoffen, die für einen gut funktionierenden Stoffwechsel essenziell sind. Mittlerweile ist Fakt, dass das Fettgewebe sogar die größte Drüse, also das größte Organ des Menschen ist, das Hormone produziert.

WEISSES FETTGEWEBE PRODUZIERT EINE REIHE VON HORMONEN UND ANDEREN BOTENSTOFFEN, DIE FÜR EINEN GUT FUNKTIONIERENDEN STOFFWECHSEL ESSENZIELL SIND.

Vorhang auf also für die Botenstoffe, die am Fettstoffwechsel beteiligt sind! Vorweggeschickt: Die dort hergestellten Hormone und Zytokine, die als Botenstoffe des Immunsystems arbeiten, werden auch als Adipokine bezeichnet. Bis heute hat die Wissenschaft Hunderte derartiger Botenstoffe entdeckt. Die bekanntesten Vertreter sind zum Beispiel die Sättigungshormone Leptin und Adiponektin oder auch die als Botenstoffe des Immunsystems funktionierenden sogenannten Interleukine und TNF-alpha.

Durch die Botenstoffe kann sich das Fettgewebe mit anderen Organen »unterhalten«, den Fettstoffwechsel regulieren und auch andere Regelkreise beeinflussen, die für die Energiebilanz wichtig sind, wie den Zuckerstoffwechsel. Die im

Wie funktioniert unser Fettstoffwechsel?

Um Ihnen die Funktionsweise des Fettstoffwechsels näherzubringen, gehen wir zunächst ein wenig in die Chemie. Dort bezeichnet man als Fette, in der Fachsprache Lipide, verschiedene Stoffe, die eines gemeinsam haben: Sie können sich nicht in Wasser auflösen. Denken Sie hierbei ganz simpel an die Fettaggen, die auf der Suppe schwimmen. Oder ans Zubereiten eines Salatdressings, wenn wir Essig und Öl miteinander mischen: Wir können noch so kräftig rühren, mixen oder schütteln – nach kurzer Zeit setzt sich das Fett nach oben ab.

WENN WIR VOM »HÜFTGOLD« SPRECHEN, MEINEN WIR DIE SOGENANTEN SPEICHERLIPIDE, DIE ALS TRIGLYZERIDE BEZEICHNET WERDEN.

Lipide gehören zu den essenziellen Bestandteilen unseres Organismus. Sie bilden beispielsweise Teile der Zellwände, sie sind in Hormonen enthalten, die Zellvorgänge steuern, und kommen in großen Mengen in unserem Nerven- und Gehirngewebe vor. Wenn wir aber vom »Hüftgold« sprechen, meinen wir ein anderes Fett. Medizinisch gesehen handelt es sich dabei um die sogenannten Speicherlipide, die als Triglyzeride bezeichnet werden. Sie zeigen sich je nach Geschlecht, Veranlagung sowie Ess- und Bewegungsverhalten in unterschiedlicher Ausprägung insbesondere an Bauch, Po, Oberschenkeln, Oberarmen oder auch am Busen.

WAS PASSIERT, WENN WIR FETT ZU UNS NEHMEN?

Ziel unseres Verdauungsapparates und Stoffwechsels ist es, die Nahrungsbestandteile

aufzuschlüsseln, zu resorbieren und sie den Organen zur Verfügung zu stellen. Dabei läuft die Aufschlüsselung der Hauptnährstoffe Eiweiße (Proteine), Kohlenhydrate und Fette unterschiedlich ab.

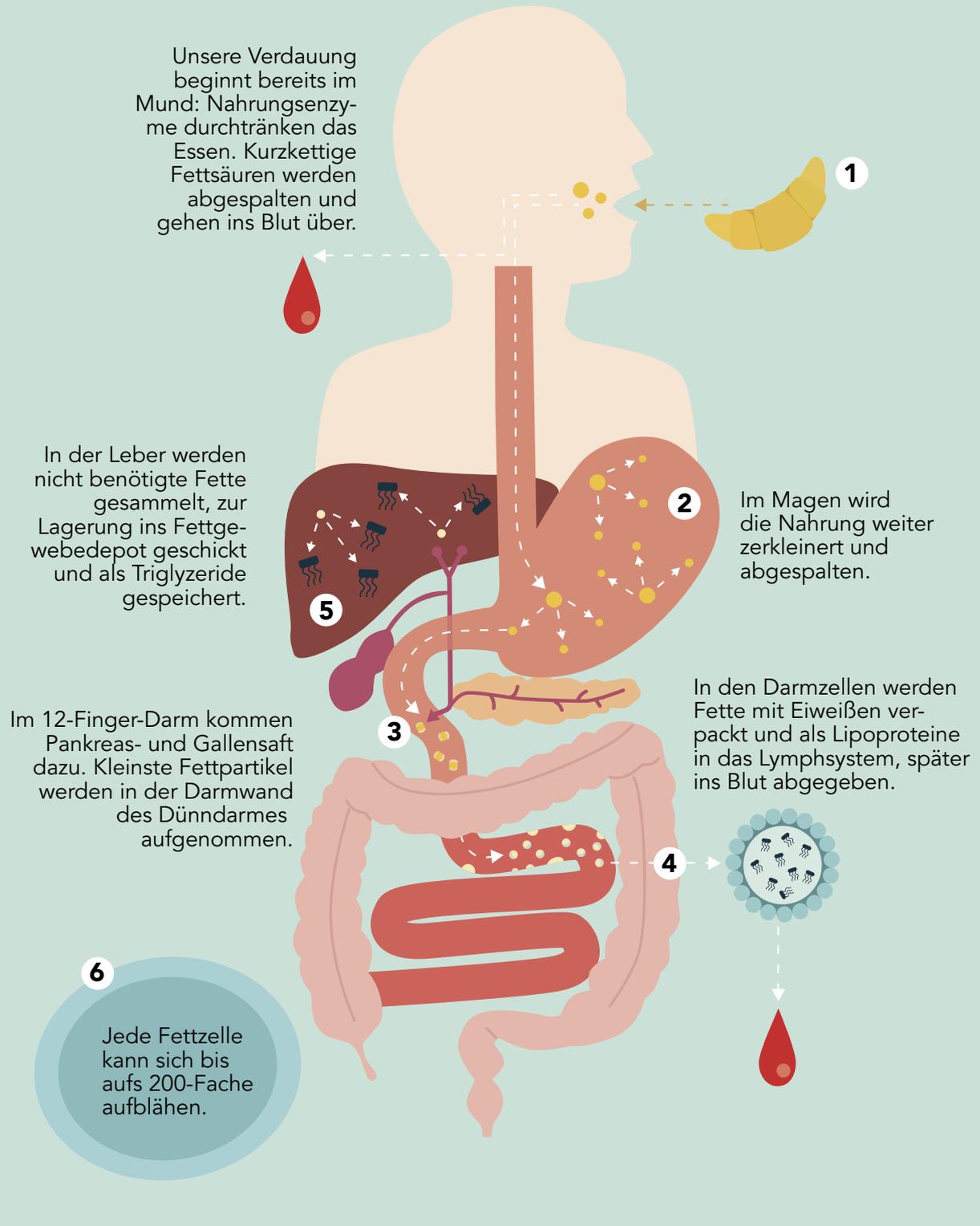
WAS GESCHIEHT IM KÖRPER, WENN WIR AM SONNTAGMORGEN GENÜSSLICH EIN CROISSANT ZUM FRÜHSTÜCK VERSPEISEN?

Was geschieht denn eigentlich im Körper, wenn wir uns am Sonntagmorgen ein Croissant zum Frühstück gönnen? Sie sehen den Ablauf auf der Infografik auf der nächsten Seite. Die Verdauung fängt bereits im Mund beim Kauen an. Wer gut kaut, zerkleinert die Nahrung nicht nur optimal, sondern sorgt auch dafür, dass das Essen gut mit den Enzymen des Speichels durchtränkt wird. Bei der Verstoffwechslung von Fetten sorgen spezielle Verdauungsenzyme von Zunge und Magen bereits dafür, dass kurzkettige Fettsäuren abgespalten und direkt ins Blut aufgenommen werden.

Die Magenbewegungen setzen die Arbeit der Zähne fort – sie zerkleinern die Speisen weiter und durchmischen sie mit weiteren Verdauungssäften.

Im Zwölffingerdarm kommen dann Pankreas- und Gallensaft dazu, die die Fettemulsion weiter aufspalten, bis sie als kleinste Fettpartikel, die auch als Mizellen bezeichnet werden, von den Schleimzellen des Dünndarms aufgenommen werden. In den Darmzellen werden die Fette mit Eiweißen verpackt. Die dabei entstandenen Lipoproteine werden erst in das Lymphsystem und später ins Blut abgegeben. Nur durch diese spezielle Verpackung ist es unserem Körper möglich, Fette in einem wasserlöslichen System wie

Wie funktioniert der Aufbau von Fett?



WORAN ERKENNEN SIE GESÄTTIGTE FETTSÄUREN?

Ein schneller Blick genügt – je mehr gesättigte Fettsäuren ein Fett oder Öl hat, desto härter ist es. Nehmen wir als Beispiel Butter. Sie besteht zu 53 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, zu 27 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren und zu drei Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zum Vergleich hier Olivenöl: Es enthält 14 Prozent gesättigte Fettsäuren, 71 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und besteht weiterhin aus neun Prozent mehrfach gesättigten Fettsäuren.

reduzieren wir das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung und koronare Herzkrankheiten. So gehen zum Beispiel auch Entzündungen im Körper zurück. Viele Vegetarier und vor allem Veganer, die ja auf gänzlich alle tierischen Produkte verzichten, nehmen daher weniger gesättigte Fettsäuren zu sich.

AUCH VEGETARIER SOLLTEN UNBEDINGT DIE NÄHRSTOFFTABELLEN AUF DEN LEBENSMITTELVERPACKUNGEN LESEN!

Aber auch sie sollten die Nährstofftabellen auf den Verpackungen lesen, enthalten doch einige pflanzliche Fette wie zum Beispiel Palmöl und Kakaoöl ebenfalls reichlich gesättigte Fettsäuren. Greifen Sie daher bei Fleisch und Milchprodukten zu Bioware oder zu Produkten aus Weidetierhaltung. Aufgrund der speziellen Fütterung und Haltung enthalten die Produkte dieser Tiere mehr

mehrfach ungesättigte Fettsäuren, in diesem Fall die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Mehr über diese wertvollen Fettsäuren lesen Sie auf der nächsten Seite.

Transfette

Transfettsäuren sind ein Sonderfall – darunter versteht man ungesättigte Fettsäuren mit einer oder mehreren Doppelbindungen. »Aber die sind doch gut«, denken Sie jetzt vermutlich. Im Ursprung ja, aber durch industrielle Prozesse kommt es zu einer Veränderung der Doppelbindungen. Die Wasserstoffatome befinden sich an den durch Doppelbindungen verknüpften Kohlenstoffatomen auf entgegengesetzten Seiten. Natürlicherweise kommen Transfettsäuren in Milchprodukten vor, am meisten entstehen sie aber bei der industriellen Verarbeitung. Dabei wird das ursprünglich gesunde Pflanzenöl gehärtet und bekommt einen festeren Zustand, weshalb es vor allem in vielen Fertiggerichten enthalten ist. Sie stecken zudem in beliebten und hochverarbeiteten Lebensmitteln wie Keksen, Pommes, Chips und Popcorn.

Beim Kochen erkennt man Transfette daran, dass sie im erkalteten Zustand weißlich und nicht flüssig sind. Transfettsäuren besitzen keinen positiven Effekt auf unsere Gesundheit – im Gegenteil, die bei der industriellen Verarbeitung entstandenen Transfettsäuren erhöhen das Risiko, an einer Fettstoffwechselstörung oder Adipositas zu erkranken. Sie können entzündliche Prozesse im Körper auslösen und zu einer Insulinresistenz führen.

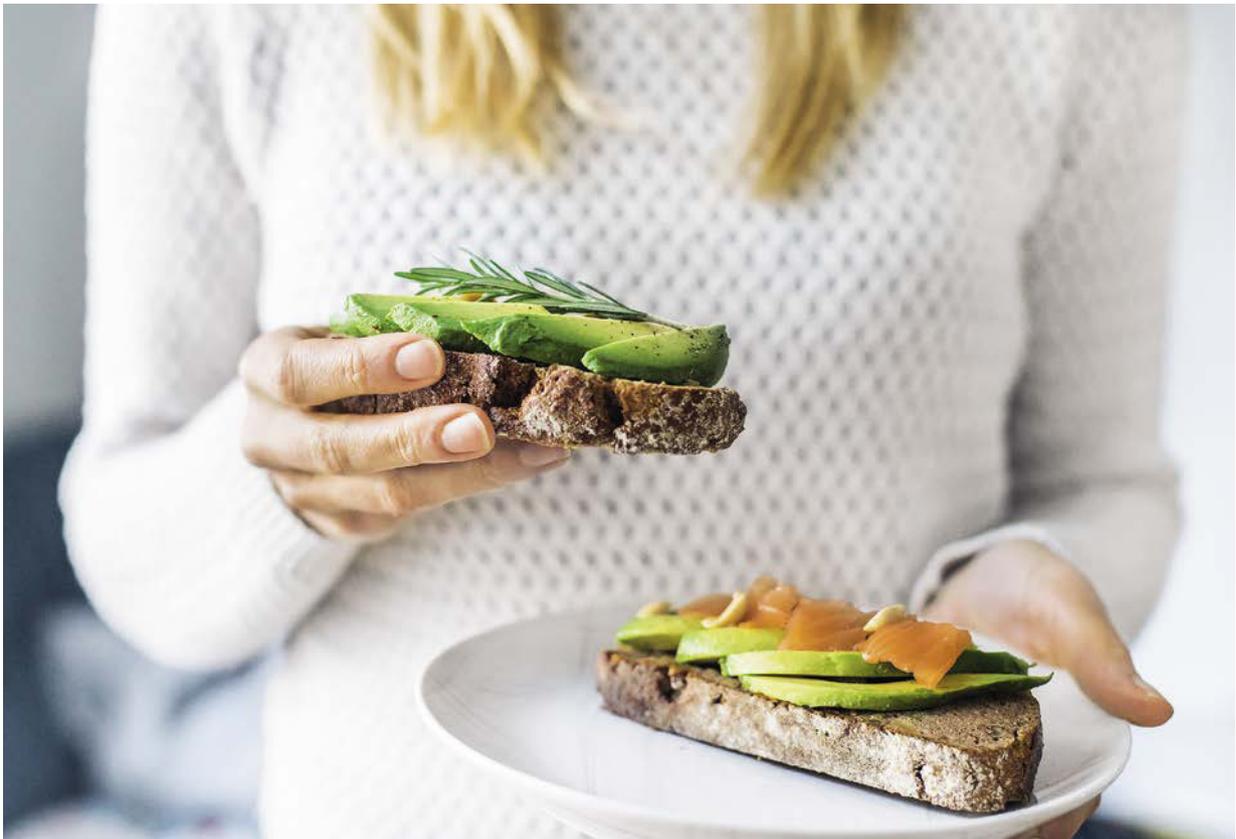
Empfohlen wird, nicht mehr als 2,6 Gramm Transfette am Tag zu sich zu nehmen, was gut machbar ist, wenn wir ab und zu nur zu einem

Keks oder ausnahmsweise zu einer kleinen Portion Pommes greifen. Bei regelmäßigem Konsum jedoch machen sie dick, und zwar vor allem in der Bauchregion. Werden Sie beim Einkaufen aufmerksam, wenn Sie Öl oder pflanzliches Fett mit dem Nachsatz »zum Teil gehärtet« oder einfach nur »gehärtete Fette« entdecken. Ab Frühjahr 2021 wird es für uns alle noch einfacher sein, einen Bogen um das schädliche Fett zu machen: Die Europäische Kommission hat eine Obergrenze für Transfette in Nahrungsmitteln geschaffen – nur noch zwei Gramm Transfette dürfen in 100 Gramm enthalten sein.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren werden nach ihrer Anzahl und Position ihrer Doppelbindungen in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden. Für unsere Gesundheit spielen vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren die entscheidende Rolle.

Man unterscheidet Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure und die Omega-6-Fettsäure Linolensäure werden auch als essenzielle Fettsäuren bezeichnet – unser Körper kann sie nicht selbst



Gesund und fit durch den Alltag

Nun haben wir Ihnen viel Wissenswertes rund um das Thema Abnehmen sowie unser Ernährungskonzept vermittelt. Damit Sie rasend schnell in die Umsetzung kommen, geht es jetzt um Aspekte, die Ihnen im Alltag helfen. Und direkt im Anschluss widmen wir uns den Belangen, die uns tagtäglich immer wieder begegnen: Wie schaffen Sie es, den Zuckerkonsum einzuschränken, mehr Bewegung zu integrieren und auf einen guten Schlaf zu achten? Und was können Sie gegen Heißhunger unternehmen? Später mehr darüber!

ENERGIE TANKEN MIT DEM RICHTIGEN FRÜHSTÜCK

Nicht umsonst bezeichnet man das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein gutes Frühstück legt die Basis für einen powervollen Start in den Tag. Für Kinder und Jugendliche ist es ohnehin unverzichtbar, wirkt sich diese Mahlzeit doch positiv auf ihr späteres Gewicht aus. Morgens brauchen Sie Kohlenhydrate, damit der Körper seine Grundfunktionen aktivieren kann, und zusätzlich auch etwas Fett. Aus diesem Grund haben wir Ihnen im Rezeptteil kleine »Energiebomben« zusammengestellt, die Sie mit allen Nährstoffen versorgen, die Sie tagsüber benötigen. Sie finden dort Rezepte für »Overnight-Seeds mit Zimt-Kakao-Creme« (siehe Seite 124) oder »Hafer-Mandel-Porridge mit Himbeersauce« (siehe Seite 167). Sie frühstücken nicht so gern? Kein Problem, auch daran haben wir gedacht und schlagen Ihnen einige Powershakes (siehe Seite 122 und 132) vor. Oder Sie machen es wie die Asiaten: Eine warme Tasse Suppe oder Gemüsebrühe am Morgen weckt und wärmt auf die gesunde Art und Weise. Eine Grapefruit ist eine gute vitaminreiche Alternative zum Glas

Orangensaft – das enthaltene Naringin regt den Fettabbau in der Leber an. Wenn Sie Intervallfasten praktizieren, kann das Frühstück mitunter ausfallen, denken Sie dann aber daran, dass Ihre erste Mahlzeit dennoch energiereich sein sollte.

MORGENS EINEN MILCHKAFFEE?

Ersatzdrinks aus Reis, Mandel, Hafer oder Soja sind in Sachen Kalorien eine hervorragende Wahl. Sie enthalten mehr Wasseranteile und sind weniger reichhaltig als Vollmilch. Achten Sie ansonsten darauf, Milch in Maßen zu trinken und wenn, dann am besten Heu- oder Weidemilch in Bioqualität.

Kaffee fördert die Selbstreinigung der Zellen. Diese gesundheitsfördernde Wirkung wird zunichtegemacht, wenn man die doppelte Menge Milch dazugibt. Ein gutes Argument dafür, den Kaffee in Zukunft schwarz zu trinken, fanden Wissenschaftler heraus: Kaffee ohne Milch und Zucker aktiviert das braune Fettgewebe. Falls Sie ohnehin zu den Teetrinkern gehören: Schwarzer Tee behält seine gefäßverbessernde Wirkung nur, wenn keine Milch dazugegeben wird.

FINGER WEG VON DER SÜSSIGKEITENSCHUBLADE!

Nach dem Frühstück sollten Sie Ihrem Körper Zeit geben, dieses auch ordentlich zu verdauen. Und das heißt: kein Naschen, keine Snacks. Ihr Organismus benötigt die vier- bis fünfstündige Essenspause, um seine Arbeit fachgerecht zu leisten und das Beste aus den Nährstoffen herauszuholen. Zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung sucht Sie vermutlich noch das gefräßige



Monster namens Heißhunger heim. Ihr Insulinspiegel braucht seine Zeit, um wieder ins Lot zu kommen. Um sich den süßen Zahn erfolgreich zu ziehen, erhalten Sie ab Seite 94 weitere Tipps.

MITTAGSZEIT IST GEMÜSEZEIT

Geschafft, die Uhr schlägt Mittag. Sie haben tapfer durchgehalten, dann darf jetzt auch die Belohnung her – und die ist im besten Fall frisch und knackig. Ein Mittagessen, das aus viel Gemüse besteht, versorgt Sie mit allen wichtigen Vitalstoffen. Hier unsere große Bitte: Machen Sie einen großen Bogen um den Bäcker oder Fast-food-Angebote. Das sogenannte »Mealprep«, das unsere Mütter noch schlicht »Vorkochen« genannt haben, ist eine clevere Idee, um mittags

garantiert allen Versuchungen zu entgehen und sich an den Ernährungsplan zu halten. Füllen Sie Ihre Lunchbox am Abend zuvor mit den gesunden Gerichten, die Sie beispielsweise auf den Seiten 134 bis 145 finden. Die Zubereitung dauert keine 25 Minuten und die Zeit ist gut in Ihre Gesundheit investiert – auch im Homeoffice!

ABENDS HEISST ES: FÜSSE HOCH

Sie wissen es bereits: Wir sind große Fans von Low Carb am Abend. Wenig Kohlenhydrate, dafür die richtigen Fette und eine große Portion Eiweiß unterstützt Ihren Körper dabei, sich zu regenerieren. Denn jeder gute Motor braucht, um wieder auf den Turbo drücken zu können, das richtige Öl und einen regelmäßigen Boxenstopp.



MITTAGS- BOOSTER

Jetzt heißt es: Ran an den Mittagstisch! Die Gerichte sind superschnell gezaubert, und sorgen nicht nur dafür, dass Sie richtig satt werden, sondern auch für einen Nachmittag voller Power!



Blumenkohlreis-Salat mit Kichererbsen und Seitanstreifen

Pro Portion ca. 610 kcal, 49 g E, 28 g F, 30 g KH

VEGAN

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

300 g Seitan (Kühlregal, Bioladen)

2 EL Olivenöl (nativ extra)

300 g Blumenkohl

150 g Gurke

150 g Kirschtomaten

½ Bund glatte Petersilie

150 g Kichererbsen (Konserven; Ab-
tropfgewicht)

2 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

1. Den Seitan in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Seitan darin bei hoher Hitze in 5-7 Min. von allen Seiten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Den Blumenkohl waschen, die Röschen abtrennen und im Hochleistungsmixer oder portionsweise im Blitzhacker reiskorngroß klein hacken. Den Blumenkohlreis in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schüttern, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3. Petersilie, Tomaten und Gurken zum Blumenkohl geben und vermengen. Restliches Olivenöl und den Apfelessig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem krossen Seitan anrichten und servieren.

Rote Linsenpasta ist eiweißreich und hat weniger Kohlenhydrate als normale Nudeln. Damit aber ein echtes Low-Carb-Gericht daraus wird, haben wir sie noch mit Zucchinispiralen (Zoodles) kombiniert. Fertig ist das Schlemmergericht.

Zucchininudeln mit Brokkoli-Sahne-Sauce

Pro Portion ca. 645 kcal, 46 g E, 38 g F, 27 g KH

ANTIENZÜNDLICH

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 25 Min.

300 g Zucchini (möglichst gerade und dick) • 200 g Brokkoli • 2 Knoblauchzehen • ½ Bund Thymian • 400 g Räuchertofu • Salz • 60 g Rote-Linsen-Pasta • 2 TL Olivenöl (nativ extra) • 100 g Sahne • Pfeffer

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini mit dem Spiralschneider zu "Spaghetti" schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Strunk schälen und in schmale Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schüttern und die Blättchen abzupfen. Den Tofu quer halbieren und in ½ cm dicke Streifen schneiden.

2. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, die Pasta darin nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3. Inzwischen eine Pfanne erhitzen, das Öl und die Tofustreifen dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze kross anbraten. Den Knoblauch dazugeben und für 1 Min. mitbraten, dann die Zucchinispiralen mit dem Thymian in die Pfanne geben und 1 Min. unter Rühren kurz anbraten. Die Sahne zugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln und den Brokkoli unterheben und sofort servieren.

Tipp

Wer mag, kann statt Räuchertofu auch küchenfertige Garnelen (TK vorher auftauen) benutzen. Diese werden ebenso wie der Tofu 5 Min. bei mittlerer Hitze angebraten, bevor die anderen Zutaten hinzukommen.



Dieses leckere Ofengericht kommt mit nur sechs Grundzutaten aus. Zudem können Sie es gut vorbereiten und bis zum Einsatz im Kühlschrank parken: Für das Finish nur noch die Brühe darübergießen und im Ofen backen.

Kohlrabigratin mit Räuchertofuspeck

Pro Portion ca. 630 kcal, 47 g E, 38 g F, 23 g KH

GLUTENFREI

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 25 Min.

300 g Räuchertofu • 1 EL Rapsöl • 400 g Kohlrabi • 200 g Kartoffeln • 140 g geriebener Edamer • 2 TL glutenfreie Gemüsebrühe (Instant) • Pfeffer (nach Belieben)

1. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Tofu fein würfeln. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze rundherum 10 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten.

2. Inzwischen den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Gemüsescheiben in einer Auflaufform abwechselnd Reihe für Reihe auffächern, dabei leicht überlappen lassen. Die Tofuwürfel und den geriebenen Edamer darüberstreuen. Die Gemüsebrühe mit 200 ml heißem Wasser mischen und über das Gratin gießen.

3. Das Gratin im Ofen (Mitte) in 25 Min. goldbraun backen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und servieren.

Tipp

Statt Räuchertofu können Sie auch 200 g Putenbrustaufschnitt klein schneiden und zwischen die Kohlrabi- und Kartoffelscheiben füllen.



Gefüllte Tacos sind ein Klassiker unter den Fast-Food- und Soulfood-Gerichten. Üblicherweise werden sie mit Hackfleisch oder alternativ mit Sojaschnetzelungen gefüllt. Wir zeigen Ihnen, wie lecker sie auch mit heimischen Lupinen sein können.

Tacos mit Lupinen und Avocado

Pro Portion ca. 625 kcal, 45 g E, 25 g F, 48 g KH

IDEALE EIWEISSZUSAMMENSETZUNG

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

120 g Lupinenschrot • 2 TL Gemüsebrühe (Instant) • 150 g Tomaten • 1 Frühlingszwiebel •
1 Handvoll Feldsalat • 150 g Avocado • 150 g Mais (Konserve; Abtropfgewicht) • 1 EL Raps-
öl • 2 Msp. gemahlene Chili • 4 Taco Shells • 200 g Skyr

1. Lupinenschrot, mit Gemüsebrühe und 300 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Lupinenschrot 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen.

2. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat gründlich waschen und putzen. Avocado vom Stein lösen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3. Rapsöl, Tomaten, Hälfte der Frühlingszwiebeln und Chili unter die Lupinenmasse mengen.

4. Die Tacos mit Feldsalat, Mais, Lupinen-Tomaten-Masse, Skyr und Avocado füllen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Den Rest der Füllung zu den gefüllten Tacos als Beilage essen.

Tipp

Lust auf Fisch oder Fleisch? Dann tauschen Sie einfach die Lupinen gegen Krabben oder Hähnchen- oder Putenbrustfilet aus. Letzteres in Streifen schneiden und im Rapsöl anbraten.



Diese saftigen Cupcakes sind einfach zuzubereiten, machen aber echt was her. Damit sind sie gut geeignet für Geburtstagsfeiern und ähnliche Feste. So können Sie einfach mitfeiern und ohne Reue schlemmen.

Möhren-Haselnuss-Cupcakes

Pro Stück ca. 90kcal, 7 g E, 3 g F, 8 g KH

GEEIGNET BEI FETTLEBER

FÜR 10 STÜCK

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 25 Min.

½ Bio-Zitrone • 100 g Möhren • 300 g Magerquark • 2 Eier (M) • 50 ml Milch (1,5 % Fett) •
15 g Margarine • 75 g Erythrit • 75 g Weizenmehl (Type 405) • ½ Pck. Backpulver

AUSSERDEM:

10 g gehackte Haselnüsse für das Topping

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Möhren waschen, putzen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln. 100 g Magerquark mit den Eiern, der Milch, der Margarine und 50 g Erythrit in eine Schüssel geben und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.

2. Das Mehl und Backpulver zugeben und zügig unterheben. Zum Schluss die geraspelten Möhren und die Zitronenschale unterheben. Ein Muffinblech mit 10 Papier- oder Silikonmuffinförmchen auskleiden. Die Masse auf die Muffinförmchen verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. backen.

3. Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

4. Den restlichen Quark mit dem restlichen Erythrit und dem Zitronensaft glatt rühren. Die Masse mit einem Löffel auf den Muffins verteilen. Die Cupcakes mit den gehackten Haselnüssen bestreut servieren.



Machen Sie den Fettstoffwechsel zu Ihrem Verbündeten!



Neueste Studien beweisen: Der Fettstoffwechsel ist der Hebel schlechthin für Ihre Gesundheit. Das Expertinnen-Duo Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Beauty- und Health-Journalistin Julie Gorkow geht der geheimen Kraft des Fettstoffwechsels auf den Grund. Die beiden verraten Ihnen, wie Sie ohne Diät, aber mit dem richtigen Know-How ihre eigenen Verbrennungskräfte gezielt aktivieren können.

- Alles Wichtige über das ungeliebte Körperfett und wie Sie es zum Schmelzen bringen
- Die richtige Ernährung, schlagkräftige Tricks gegen Heißhunger, Tipps für mehr Bewegung und einen guten Schlaf
- Rezeptteil mit über 50 schmackhaften vegetarischen Gerichten inklusive Booster-Woche

So programmieren Sie Ihren Stoffwechsel nachhaltig um und erreichen Tag für Tag ein völlig neues Lebensgefühl!

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7811-4



9 783833 878114



www.gu.de