

MAHLZEIT!

von David Niederberger, Diätologe

**über 70 gesunde Rezepte
für Gewichtsreduktion,
Muskelaufbau & Darmgesundheit**

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	10
Cholesterin - kurz erklärt	12
Deine Superfoods gegen hohes Cholesterin	13
Hülsenfrüchte	15
Welches Öl ist am besten?	16
Unverträglichkeiten im Check	18
Erklärung zum Buch	20

Frühstück **23**

Porridge mit geriebenem Apfel und Zimt	25
Overnight-Oats mit Banane und Kakao	27
Milchreis mit Sauerkirschen und Vanille	29
Grießbrei mit Mohn	31
Chia-Pudding mit Apfel-Birnen-Mus	33
Heidelbeer-Pancake mit Beerensauce	35
Leichter Liptauer mit Vollkornbrot	37
Hummus	39
Schoko-Nuss-Creme	41

Aus dem Ofen **43**

Frühstückskuchen mit Banane	45
Tomaten-Mozzarella-Muffins	47
Wildreis-Muffins mit Pinienkernen	49
Vanille-Skyr-Weckerl	51
Süßkartoffel-Buns mit Leinsamen	53
Topfenweckerl	55
Körndlbrot	57
Knusper-Hafer-Cracker	59

INHALTSVERZEICHNIS

Salate **61**

Tomaten-Mozzarella im Glas mit Basilikum-Pesto 63

Rote Rüben-Carpaccio mit Wintersalat und Walnüssen 65

Griechischer Nudelsalat mit Lachsröllchen 67

Hirsesalat mit Karotten und Bohnen 69

Salatbowl mit Süßkartoffel und Walnüssen 71

Lauwarmer Salat mit Räuchertofu und Kichererbsen 73

Quinoa-Salat mit Gemüse und Hühnchen 75

Ofensalat mit Gemüse und Fetacreme 77

Herzgesundheit Salat-Dressing 79

Joghurt-Dressing 81

Kimchi 83

Suppen **85**

Suppenwürze selbstgemacht 87

Gemüsecremesuppe mit Kürbiskernöl 89

Erbsensuppe mit Sesam 91

Fenchel-Tomatensuppe mit Räucherfisch 93

Linsensuppe mit Gemüse 95

Süßkartoffelsuppe mit Mandelblättchen 97

Hauptspeisen **99**

Linsenbolognese mit Vollkornnudeln 101

Carbonara Sunshine mit Kürbis 103

Nudeln mit Pak Choi 105

Linsenlasagne mit Gemüse 107

Gefüllte Putenbrust mit Spinat und Mozzarella dazu 109

Süßkartoffelpüree

DAVID NIEDERBERGER, BSC



Mit meiner Arbeit als Diätologe möchte ich Menschen dabei unterstützen, ihre Ernährung so umzustellen, dass sie ganz ohne Medikamente ihrem Körper etwas Gutes tun.
Die richtige Auswahl an Lebensmitteln kann nicht nur Krankheiten vorbeugen, sondern in vielen Fällen auch heilen. Deshalb sollte Ernährung immer als Teil der Therapie in Betracht gezogen werden.

Meine Devise lautet – ganz nach Hippokrates:
„Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein, und unsere Heilmittel sollen unsere Nahrungsmittel sein.“

VORWORT



Es freut mich sehr, dass du dich für mein Kochbuch entschieden hast!

Auf den folgenden Seiten lade ich dich ein, mit mir eine kulinarische Reise zu unternehmen, die von frischen Zutaten und einfachen, aber köstlichen und gesunden Rezepten geprägt ist. Kochen ist für mich nicht nur eine Notwendigkeit, sondern vor allem eine Leidenschaft, die Freude und Kreativität in unsere Küchen bringt.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Rezepten, die ich im Laufe der Jahre entdeckt und verfeinert habe. Ganz gleich, ob du ein erfahrener Koch oder Anfänger bist – ich hoffe, dass du in diesen Seiten Inspiration und Freude findest.

Jedes Rezept ist eine Einladung, den Alltag zu unterbrechen und kostbare Zeit mit Familie und Freunden bei gutem Essen zu verbringen. Lass dich inspirieren und schaffe schöne Momente am Tisch. Und das Beste: Mit diesen Gerichten tust du nicht nur deinem Gaumen, sondern auch deiner Gesundheit etwas Gutes. Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen und Genießen!

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read "David Weber".

CHOLESTERIN - KURZ ERKLÄRT

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in unserem Körper eine wichtige Rolle spielt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der Zellmembranen und dient als Ausgangsstoff für die Produktion von Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren, die für die Verdauung von Fetten wichtig sind.

Man unterscheidet zwischen zwei Haupttypen von Cholesterin:

1. **LDL** (Low-Density-Lipoprotein): Oft als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet. Es kann sich in den Arterienwänden ablagern und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
2. **HDL** (High-Density-Lipoprotein): Das "gute" Cholesterin, das hilft, überschüssiges Cholesterin von den Arterien zur Leber zu transportieren, wo es abgebaut wird.

Ein zu hoher Cholesterinspiegel, besonders ein hohes LDL, kann zu Arterienverkalkung (Atherosklerose) und damit zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen.

Lebensmittel mit hohem Cholesteringehalt sind fettreiche Fleischsorten (z.B. Schweinefleisch, Rindfleisch), Innereien, Speck, Wurst, Schmalz, Leberstreichwurst, Sahne, Butter und frittierte Speisen.

UNVERTRÄGLICHKEITEN IM CHECK

Manchmal reagiert der Körper auf eigentlich gesunde Mahlzeiten mit Unwohlsein. Das liegt meist daran, dass bestimmte Stoffe nicht richtig abgebaut oder aufgenommen werden können. Hier sind die vier häufigsten Gründe:

1. Laktoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit)

Hier fehlt dem Körper das Enzym Laktase. Ohne dieses Enzym kann der Milchzucker im Dünndarm nicht gespalten werden. Er wandert unverdaut in den Dickdarm, wo er von Bakterien unter Gasbildung zersetzt wird.

- Typisch: Blähungen und Bauchschmerzen kurz nach dem Verzehr von Milchprodukten.

2. Fruktosemalabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit)

Bei dieser Unverträglichkeit sind die „Transport-Taxis“ im Dünndarm überlastet. Der Fruchtzucker aus Obst, Säften, Süßigkeiten und Marmelade kann nicht schnell genug ins Blut gebracht werden und landet – genau wie die Laktose – im Dickdarm.

3. Histaminintoleranz

Histamin ist ein Botenstoff, der in vielen Lebensmitteln vorkommt (besonders in gereiften Dingen wie Käse, Wein oder Salami). Wenn das körpereigene Enzym DAO nicht schnell genug arbeitet, steigt der Histaminspiegel im Körper zu hoch an.

- Besonderheit: Die Symptome sind sehr vielfältig und reichen von Hautrötungen über Kopfschmerzen bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden.

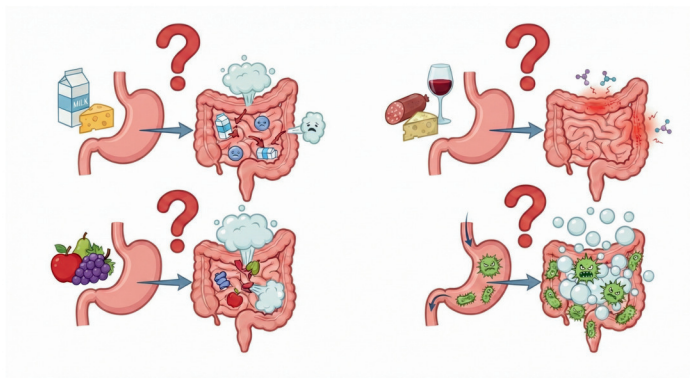
UNVERTRÄGLICHKEITEN IM CHECK

4. SIBO (Dünndarmfehlbesiedelung)

Im Gegensatz zu den anderen drei ist SIBO keine klassische Unverträglichkeit gegen einen Stoff, sondern ein Standortproblem. Bakterien, die eigentlich in den Dickdarm gehören, siedeln sich im Dünndarm an.

- Der Effekt: Sie stürzen sich auf alles, was du isst (vor allem Kohlenhydrate), und produzieren Gase, noch bevor die Verdauung richtig begonnen hat. Das führt oft zum typischen „Blähbauch“ direkt nach dem Essen.

Solltest du den Verdacht haben, dass du etwas nicht verträgst, führe für zwei Wochen ein einfaches Ernährungstagebuch, wo du deine Symptome aufschreibst. Zusätzlich bietet dir ein wissenschaftlicher H₂-Atemtest, welchen ich anbiete, in nur 2 Stunden die Antwort.



ERKLÄRUNG ZUM BUCH ?



Darmaufbauend



Eiweißreich



Cholesterinsenkend

PORRIDGE mit geriebenen Apfel und Zimt

Die
Portionen
sind für 2
oder 4
Portionen
angegeben.

Hier siehst du
für wen die
Rezepte



geeignet sind.
Zusätzlich ist
gekennzeichnet,
welche Rezepte
bei Verwendung
der
angegebenen
Zutaten
histamin-,
laktose- und
fruktosefrei
sind.



PORTIONEN: 2

291KCAL - 42G KH, 10G EW, 7G F

GEEIGNET FÜR: DIABETES, GEWICHTSREDUKTION
histaminfrei, laktosefrei mit pflanzlicher Milch, fruktosearm

ZUTATEN

90g Haferflocken
1 Stück Apfel
1/4 TL Zimt
250ml Milch
(alternativ:
pflanzlicher Milch)
1/2 Stück Zitrone
nach Geschmack
geriebene Nüsse

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die Haferflocken in einen Topf kurz erhitzen.
2. Dann mit Milch ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Nach Belieben geriebene Nüsse hinzugeben. Mit Zimt würzen.
4. Den Apfel streifenförmig raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln (wenig verwenden).
5. Wenn der Haferbrei cremig ist, mit den Äpfeln anrichten.
6. Als Topping eignen sich diverse Früchte.



PORRIDGE

mit geriebenem Apfel und Zimt



PORTIONEN: 2

291KCAL - 42G KH, 10G EW, 7G F

ZUCKERARM, IDEAL BEI GEWICHTSREDUKTION

histaminarm, laktosefrei mit pflanzlichem Drink, fruktosearm

ZUTATEN

90g Haferflocken

1 Stück Apfel

¼ TL Zimt

250ml Milch

(alternativ:

pflanzlicher Drink)

½ Stück Zitrone

nach Geschmack

geriebene Nüsse

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die Haferflocken in einem Topf kurz erhitzen.
2. Dann mit Milch (pflanzlichem Drink) ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Nach Belieben geriebene Nüsse hinzugeben. Mit Zimt würzen.
4. Den Apfel streifenförmig raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln (wenig verwenden).
5. Wenn der Haferbrei cremig ist, mit den geraspelten Äpfeln anrichten.
6. Als Topping eignen sich diverse Früchte.



TIPP

Das Vanille-Skyr-Weckerl passt ideal zu einem süßen Topfenaufstrich oder kann auch mit Topfen-Marmelade gegessen werden.

VANILLE-SKYR- WECKERL

STÜCK: CA. 6

PRO STÜCK: 343KCAL - 28G KH, 9G EW, 2G F

GEEIGNET FÜR: DIABETES, GEWICHTSREDUKTION

histaminarm, laktosereich, fruktosearm

ZUTATEN

400g Skyr
2 Eier
60g Honig
250g Universalmehl
200g Vollkornmehl
1 Pkg. Backpulver
Prise Salz
1 Pkg. Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. In einer Schüssel den Skyr mit dem Ei glattrühren.
3. Danach Honig, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und Salz zugeben und zu einen glatten Teig verkneten.
4. Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und mit den Händen runde Brötchen formen.
5. Die Teiggrundlinge auf ein Backpapier legen und mit etwas Zucker bestreuen.
6. Dann für ca. 20 Minuten in den Ofen goldbraun backen.