

Joel Fuhrman

Heal Your Heart - Eat Smart

Leseprobe

[Heal Your Heart - Eat Smart](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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. Mir 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 Herzinfarkttrisiko 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, Teriyakisaucen 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 Gewichtsredu-
 zierung 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 Blumenkohlcreme-
 suppe 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 Toma-
 ten 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 Pap-
 rika, 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 Korian-
der-Pesto 330
- Süßer Kürbiseintopf 352
- Tempeh mit Pistazienkruste und
Shiitake-Pilzen mit Balsames-
sig-Glasur 348
- Überbackene Auberginen mit
Parmesan und frischer Toma-
tensauce 324
- Zucchini-Spagetti 340
- HDL-Cholesterin 138, 162–163,
404–405
- Herzerkrankungen. Siehe auch Pharma-
kologische 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 krank-
heitsfördernder 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
- I
- 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 Blumenkohlcreme-
suppe 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-Ein-
topf 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 geröste-
tem Knoblauch 288

Kichererbsen-Mulligatawny-Eintopf 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
 Plaque und 52–54
 Koronare Herzkrankheit (KHK)
 Cholesterinspiegel und 159
 Definition 52
 Ernährung und 72
 Fehler bei chirurgischen Eingriffen 57
 gesättigte Fettsäuren und 140
 Richtlinien zur Revaskularisierung 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 Blumenkohlcremesuppe 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 Tomaten 368
 Linsen
 Drei-Kern-Burger 367
 Linsen-Walnuss-Burritos mit Paprika, 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

Tempeh mit Pistazienkruste und Shiitake-Pilzen mit Balsamesig-Glasur 348

Tomaten-Gerste-Eintopf 319

Zucchini-Spagetti 340

Pinienkerne

Pinienkern-Kekse 379

Pistazien

Tempeh 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-Frühestücksbrei 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

Bohennudeln 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
 - Blumenkohluppe 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

Subkutanen 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
- Bohnnennudeln 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

Viszerale 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

496 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de