

Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Cholesterin & Co.

- 15 Was sind Triglyzeride?
- 16 Fett und Folgen

25 Gesundheitsmathematik

- 33 Risikofaktoren
- 37 Rasterfahndung

39 Behandeln oder abwarten?

- 41 Wissenschaftlich abgesicherte Therapie
- 45 Fett verbrennen

51 Medikamente

- 53 Statine
- 60 Fibrate
- 62 Ezetimib
- 63 Neue Cholesterinsenker
- 65 Fischöl
- 67 Knoblauch
- 68 Chitosan
- 69 Phospholipide aus Sojabohnen
- 70 Blutwäsche

75 Cholesterinbewusst essen

84 Rezepte

- 87 Brotaufstriche,
Dips und Snacks
- 105 Suppen und Salate
- 127 Alltagsgerichte
- 157 Sonntagsgerichte
- 173 Süßes

188 Hilfe

- 188 Noch mehr Informationen
- 190 Stichwortverzeichnis