



EatSmarter!

# DAS KOCHBUCH ZUR DASH-DIÄT

Die 50 besten Rezepte,  
um abzunehmen und den  
Blutdruck zu senken

riva

**EatSmarter!**

**DAS  
KOCHBUCH  
ZUR  
DASH-DIÄT**

Die 50 besten Rezepte,  
um abzunehmen und den  
Blutdruck zu senken

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text und Reaktion EatSmarter!: Katrin Koelle

Redaktion riva Verlag: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 15: [ist\\_al\\_dente/Shutterstock.com](http://ist_al_dente/Shutterstock.com);

S. 7: [Africa Studio/Shutterstock.com](http://Africa Studio/Shutterstock.com); S. 8: [iravgustin/Shutterstock.com](http://iravgustin/Shutterstock.com); S. 10: [Dionisvera/Shutterstock.com](http://Dionisvera/Shutterstock.com); S. 15: © StockFood / Johns, Douglas; alle anderen Bilder: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0438-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-962-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-963-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Runter mit dem Blutdruck – Sie schaffen DASH!.....	4
So starten Sie in die DASH-Diät .....	5
Diese Lebensmittel gehören in die DASH-Diät .....	6
Das kommt bei der DASH-Diät auf den Tisch.....	7
Diese Lebensmittel gehören nicht in die DASH-Diät .....	8
Informationen zu den Nährwerten .....	11
FRÜHSTÜCK.....	13
HAUPTMAHLZEITEN MIT FLEISCH.....	25
HAUPTMAHLZEITEN MIT FISCH.....	51
VEGETARISCHE HAUPTMAHLZEITEN.....	73



# RUNTER MIT DEM BLUTDRUCK – SIE SCHAFFEN DASH!

Wenn der Arzt Ihnen einen zu hohen Blutdruck und vielleicht auch gleichzeitig zu hohe Blutfett- bzw. Cholesterinwerte bescheinigt hat, sind Sie wahrscheinlich etwas beunruhigt. Und das nicht ganz zu Unrecht: Beide Befunde gelten als Anzeichen für ein Herz-Kreislauf-Risiko – wenn man nichts dagegen tut. Aber die gute Nachricht lautet: Sie können zum Glück selbst etwas tun, um Blutdruck- und Blutfettprobleme zu entschärfen.

Am einfachsten klappt das mit der sogenannten DASH-Diät, dem »Dietary Approach to Stop Hypertension« oder auf Deutsch »Diätetischen Ansatz zum Stoppen von Hochdruck« (kurz: DASH). US-Studien haben gezeigt: Hochdruck-Patienten können mit der DASH-Diät ihren Blutdruck erfolgreich senken.

Das ist so wichtig, weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen in aller Regel eine Folge falscher Ernährung sind: Zu viele tierische Lebensmittel, zu viel Salz, zu viel tierische Fette und zu viel Alkohol belasten unsere Gefäße und führen auf lange Sicht zu hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, zu Übergewicht und schlimmstenfalls eines Tages zu Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die DASH-Diät kann diese Entwicklung stoppen und dabei helfen, Ihren Blutdruck und auch Ihren Blutfettspiegel wieder in eine gesunde Balance zu bringen: Sie umfasst alle Lebensmittel, die nachweislich eine günstige Wirkung haben, und schließt solche mit ungünstigem Effekt weitgehend aus. Übrigens: Übergewichtige verlieren in den ersten Wochen und Monaten durchschnittlich etwa fünf Kilogramm – und das sozusagen ganz nebenbei.

Vom Arzt verschriebene Medikamente sollten Sie natürlich trotz Ihrer Ernährungsumstellung einnehmen, bis er Ihnen mit etwas Glück normale Werte bescheinigt. Bei nur leicht erhöhtem Blutdruck stehen die Chancen dafür ziemlich gut, denn in diesem Fall kann allein die Ernährung nach den DASH-Prinzipien unter Umständen Ihre Werte auf eine unbedenkliche Höhe senken.

Doch auch und gerade, wenn Sie einen stärker erhöhten Blutdruck haben, kann die DASH-Diät mit ihrer Ernährungsumstellung entscheidend dazu beitragen, Sie gesund zu erhalten. Und das ohne Hungern und mit Genuss – versprochen! Dieses Buch wird Ihren Start in ein gesünderes Leben mit wichtigen Infos, nützlichen Tipps und mit köstlich leckeren Rezepten begleiten.

## SO STARTEN SIE IN DIE DASH-DIÄT

Aller Anfang ist schwer? Kommt ganz drauf an: Wenn Sie bisher überwiegend für die DASH-Diät ungünstige Lebensmittel (s. S. 8) bevorzugt haben, fällt Ihnen die Umstellung auf die DASH-Diät möglicherweise tatsächlich nicht ganz leicht. In diesem Fall hilft es, wenn Sie sich dabei Zeit lassen und Ihre Essgewohnheiten nach und nach ändern. Es kommt nicht darauf an, sofort aufs Ganze zu gehen – Hauptsache, Sie erreichen nach einiger Zeit das Ziel.

Und keine Sorge: Sie müssen weder Vegetarier werden noch hungern. Wie die folgende Liste der günstigen Lebensmittel zeigt, stehen Gemüse und Obst reichlich auf dem Speiseplan. Auch üppige Portionen von Vollkornbrot, -pasta und -reis sorgen dafür, dass der Magen nicht knurrt. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch und mageres Fleisch (in Maßen) sowie fettarme Milchprodukte garantieren zusätzlich, dass Sie satt werden. Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen runden das vielfältige Angebot ab.



## DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN IN DIE DASH-DIÄT

Lebensmittel-Gruppe	Besonders günstig	Portionen	Darum wichtig in der DASH-Diät
Vollkorngetreide und Vollkornprodukte	Vollkornbrot, Vollkornpasta, Naturreis, Haferflocken, Mehrkornflocken	7 am Tag	Vollkorn enthält besonders viele Ballaststoffe und sättigt nachhaltig.
Gemüse	Alle Sorten	5 am Tag	Gemüse ist reich an Kalium, Magnesium und Ballaststoffen.
Hülsenfrüchte	Alle Sorten	2 pro Woche	Hülsenfrüchte bieten reichlich Ballaststoffe, außerdem viel Eiweiß.
Obst	Alle Sorten außer Grapefruits *	5 am Tag	Früchte sind eine besonders gute Kaliumquelle und versorgen den Körper dazu mit Magnesium sowie Ballaststoffen.
Milch und Milchprodukte	Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett; Buttermilch, Magerquark, fettarmer Käse	2–3 am Tag	Mit Milch und Milchprodukten können Sie Ihre Eiweiß-, Calcium- und Magnesiumspeicher füllen.
Fleisch, Geflügel & Wild	Magere Sorten wie Steak, Tatar, Hähnchen- und Putenbrust ohne Haut; magerer Aufschnitt	Maximal 1 pro Tag	In Fleisch, Geflügel und Wild stecken neben gut verwertbaren Proteinen auch Vitamine aus der B-Gruppe sowie Eisen.
Fisch	Vor allem Lachs, Forelle, Makrele, Thunfisch, Hering	2 pro Woche	Fisch liefert hochwertiges Eiweiß, außerdem Jod und Omega-3-Fettsäuren.
Nüsse und Kerne	Alle, besonders Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne	5 pro Woche	Nüsse und Kerne haben ein ganzes Paket wertvoller Nährstoffe wie Eiweiß, B-Vitamine, Magnesium, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren zu bieten.
Fette	Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Leinöl, Sesamöl	3–4 EL am Tag	Diese pflanzlichen Fette haben einen hohen Anteil an ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die nachweislich einen sehr positiven Effekt auf Herz und Kreislauf haben.

\* Grapefruits sollten Sie nur essen, wenn Sie keine Medikamente nehmen – in Kombination können sonst unerwünschte Nebenwirkungen wie ein Anstieg des Blutdrucks auftreten.

## DAS KOMMT BEI DER DASH-DIÄT AUF DEN TISCH

Ein typischer Tagesplan der DASH-Diät könnte zum Beispiel so aussehen:

### ZUM FRÜHSTÜCK

gibt es Haferflocken mit Joghurt (1,5 %), frischem Obst und 1 Esslöffel Sonnenblumenkernen oder Vollkornbrot mit fettarmem Frischkäse und etwas Marmelade sowie Obst nach Wunsch.

**Rezepte für süßes und herzhaftes Frühstück finden Sie ab Seite 13.**

### ZUM MITTAGESSEN

kommt Vollkornpasta mit frisch gekochter Tomatensoße oder eine Gemüse-Pfanne mit Naturreis auf den Tisch. Als Dessert schmeckt ein Obstsalat oder eine selbst gemachte Quarkspeise mit frischem Obst.

**Rezepte für vegetarische Hauptmahlzeiten finden Sie ab Seite 73.**

### ZUM ABENDESSEN

darf es gern ein großer Salat mit einer Handvoll Kerne oder etwas Thunfisch sein und dazu Vollkornbrot – oder auch gedünstetes Gemüse mit magerem Fleisch oder mit Fisch.

**Rezepte für Hauptmahlzeiten mit Fleisch und Fisch finden Sie ab Seite 25 und Seite 51.**

Als Snacks können Sie zwischendurch so viel Rohkost knabbern, wie Sie mögen. Auch frische Früchte oder eine Handvoll Nüsse eignen sich wunderbar als gesunde Zwischenmahlzeit – es sei denn, Sie haben Übergewicht, dann sollten Sie hier etwas sparsamer zugreifen.



**Wichtig:** Trinken Sie reichlich kalorienfreie bzw. kalorienarme Flüssigkeit wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle (im Verhältnis 1:3). Das entlastet Herz und Gefäße. Ein weiterer Pluspunkt: Wenn Sie ausreichend trinken (etwa 1½–2 Liter pro Tag), können die in der DASH-Diät reichlich aufgenommenen Ballaststoffe optimal aufquellen. Das verbessert die Verdauung und verhindert Beschwerden wie zum Beispiel Verstopfung.



## DIESE LEBENSMITTEL GEHÖREN NICHT IN DIE DASH-DIÄT

Aus gutem Grund fehlen in der DASH-Diät-Liste der empfehlenswerten Lebensmittel einige völlig oder sind in der empfohlenen Menge begrenzt: Von ihnen weiß man, dass sie direkt oder indirekt den Blutdruck erhöhen und langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. In dieser Übersicht erfahren Sie, warum Sie besonders auf zwei Dinge besser verzichten.

### DAS GLÄSCHEN IN EHREN

Warum Alkohol den Blutdruck ansteigen lässt, ist noch nicht restlos geklärt. Dass es so ist, weiß man allerdings sicher. Als Hauptursache nimmt man die über das Zwi-

schenhirn ausgelöste Steigerung der sogenannten Sympathikus-Aktivität an – sie führt zu einer erhöhten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone.

Neue Studien zeigen, dass ab drei Drinks täglich der Blutdruck steigt, und zwar umso höher, je mehr getrunken wird. Bis zu zwei alkoholische Getränke am Tag (bzw. 30 g Alkohol bei Männern und 20 g bei Frauen) halten Mediziner für noch vertretbar. Optimal für den Blutdruck ist allerdings, Alkohol nur gelegentlich in kleinen Mengen zu trinken.

## DAS SALZ IN DER SUPPE

Für Mediziner steht fest: Salz ist einer der größten Übeltäter, wenn es um hohen Blutdruck geht. Selbst wer noch keinen erhöhten Blutdruck hat, sollte nach Empfehlung der Europäischen Fachgesellschaft für Kardiologie (ESC) die tägliche Kochsalzzufuhr auf unter 5 g beschränken. Tatsächlich nehmen Erwachsene aber bis zu 10 g Kochsalz pro Tag zu sich, davon etwa 80 Prozent aus fertigen Nahrungsmitteln.

Für Bluthochdruck-Patienten sind diese Mengen riskant. Denn um möglichst viel Salz und Wasser über die Nieren ausscheiden zu können, müssen bestimmte Botenstoffe über Rezeptoren den Gefäßwiderstand im Körper erhöhen. Die Folge: Der Blutdruck steigt. Das wird vor allem dann zum ernststen Problem, wenn wir nicht nur ab und zu, sondern regelmäßig zum Salzsteuer greifen.

Die DASH-Diät sieht daher vor, auf Salz möglichst ganz zu verzichten oder zumindest sehr sparsam damit umzugehen. Das ist vielleicht die größte und schwierigste Umstellung, wenn Sie bisher gerne salzig gegessen haben – aber mit etwas Geduld und den folgenden Tipps gewöhnen Sie sich bestimmt bald daran.

## SO SCHMECKT'S AUCH OHNE SALZ

Schmecken Sie ab sofort Gerichte mit *aromatischen Gewürzen* ab: Curry- und Paprikapulver, Kardamom, Kreuzkümmel – alles, was nicht mit Salz vermischt ist, dürfen Sie großzügig verwenden.

Wenn Sie ihn mögen und gut vertragen, kochen Sie möglichst oft mit *Knoblauch*. Er sorgt nicht nur für intensiven Geschmack, sondern hat sogar einen leicht blutdrucksenkenden Effekt!