

DASH-Diät-Kochbuch XXL

**Für ein gesundes Herz und langes Leben besten Rezepte, um
abzunehmen und den Blutdruck zu senken**

Sebastian Schwab

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Inhalt.....	3
--------------------	----------

Kapitel 1: Einleitung.....	7
-----------------------------------	----------

Merkmale der DASH-Diät.....	7
Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät.....	8
Vergleich mit anderen Diäten.....	9
Gesundheitsvorteile der DASH-Diät.....	10
Praktische Tipps für die Umsetzung der DASH-Diät.....	11

Kapitel 2: Snacks Und Desserts Und Backrezepte..	12
---	-----------

Protein Waffel.....	13
Grißpudding Mit Apfel Und Zimt.....	13
Erdbeerquark.....	14
Proteinriegel Nr.1.....	14
Sesamchips.....	15
Proteinriegel Ohne Zucker.....	15
Pfirsich-himbeer-smoothie.....	16
Heidelbeerquark.....	16
Apfel Rosinen Brot.....	17
Himbeerkuchen.....	18
Müsli Mix Brot.....	19
Sorbet.....	20
Gugelhupf.....	20
Apfel-karamell-birnen.....	21
Tropisches Fruchteis.....	22
Süßkartoffel Chips.....	22
Rhabarberpudding.....	23
Krokant Chiapudding.....	23
Apfelstrudel.....	24
Süße Topfenbrötchen.....	24
Würziger Tomatensaft.....	25

Kapitel 3: Frühstück Rezepte.....	26
--	-----------

2 Minuten Frühstück.....	27
Süßkartoffel Sandwich.....	27
Superfood Bowl.....	28
Birnen U. Käse Vollkornbrot.....	28

Grüne Bowl	29
Knuspermüsli	29
Schaumomelette Mit Frischen Heidelbeeren	30
Zwiebelbrot	31
Mango Milchreis	32
Kürbiskern Hanfprotein Brot	32
Apfel Zimt Kuchen	33
Magerquark Nuss Müsli	33
Acai Bowl	34
Mediterranes Omelette Mit Feinem Gemüse Der Saison	35
Die Einfachsten Pancakes	35
Dinkel Hanf Brot	36
Vollkorntoast Mit Avocado Und Ei	37
Vollkornbrötchen Mit Frischkäse Und Viel Frischem Gemüse	37
Quark Mit Rhabarberkompott	38
Obstsalat Brot	39

Kapitel 4: Mittagessen Rezepte **40**

Erbsen Mit Minze, Reis Und Schafskäse	41
Nudeln Mit Erbsensauce	41
Möhren Mango Suppe	42
Lachsspaghetti	43
Mangosalat Mit Geräuchertem Truthahn	44
Veganer Burger	44
Frischer Lachs Mit Ei Und Geriebenen Parmesan	45
Putenbrust Mit Spinat Und Vollkornnudeln	46
Dal-backhähnchen	47
Hähnchenbrust Mit Bulgur Und Kichererbsen	47
Feine Dorade Mit Mediterranem Gemüse Mit Parmesan	48
Falafel	49
Gemüse Paella	50
Hähnchen-spieße Mit Tsatsiki	51

Kapitel 5: Abendessen Rezepte **52**

Tabbouleh Mit Soja Und Schafskäse	53
Sommerrollen Mit Erdnussauce	53
Scharfe Kichererbsen Pfanne Mit Putenbrust	54
Kichererbsen-salat Mit Käse Und Feigen	55
Gerösteter Tofu Mit Sesam Und Ahornsirup	56
Kalbs-spieße Mit Feinem Gemüse	57
Hähnchenbrust-filet Mit Rotweinsauce	58
Feine Kürbissuppe – Nicht Nur Im Winter Ein Feines Gericht	59

Gefüllte Paprika Mit Hüttenkäse	60
Thunfisch Mit Leckerer Avocado	60
Kürbispfanne	61
Rostgemüse Mit Hähnchenbrust	62
Garnelenpfanne	62

Kapitel 6: Hauptspeisen Rezepte.....64

Hähnchen-nudel-topf.....	65
Kartoffel-pilz-ragout	66
Ofenkartoffeln Mit Spargel	67
Hähnchenspieße	67
Ofenforelle	68
Kräuter Schmarren	69
Bärlauch-kartoffel-püree	70
Rosmarin Lamm	70
Hackfleischpfanne	71
Seelachs Mit Knsuperhaube	71

Kapitel 7: Andere Lieblings Rezepte..... 73

Feldsalat Mit Walnüssen Und Radieschen	74
Gesunde Muffins Zum Frühstück	74
Linsengemüse	75
Beeren-kokos-müsli Mit Obst	76
Gesunder Putenbraten	77
Apfelmus – Ohne Zucker	78
Vegetarisches Curry	79
Hähnchensalat Aus Asien	80
Chia-joghurt Mit Beeren	81
Avocado Smoothie Mit Beeren	82
Gurkensuppe Für Heiße Sommertage	83
Kokos-suppe	84
Gesundes Hähnchenfilet	84
Griechischer Salat Mit Schafskäse	85
Smoothies	86
Süßkartoffelpommes	87

Kapitel 8: Salate Und Vorspeisen Rezepte.....88

Gebratene Rote Bete Mit Walnüssen Und Salat	89
Kürbissuppe	89
Blumenkohl Erbsensalat	90
Linsen Brokkoli Salat	91

Erdbeeren Mit Mariniertem Spargel	92
Peperone Spinatrollen	92
Apfel Nuss Salat	93
Thunfisch Kidneybohnen Salat	94
Kartoffelsuppe	94
Linsen Hähnchen Salat	95
Gefüllte Tomaten	96
Tomatensalat	96
Romanasalat Mit Hähnchen	97
Couscous-salat	98
Bunter Paprika Schafskäsesalat	99
Lachs Melonen Salat	99
Rucola Mit Lachs	100
Linsensuppe	101
Feldsalat Mit Erdbeeren	101
Spinatsalat	102
Zwetschgen Salat	103
Grapefruit Avocado Salat	103
Avocado-paprika-salat	104
Karottensalat	105
Scharfer Karottensalat	105

Index 107



Kapitel 1: Einleitung

Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ist eine Ernährungsweise, die entwickelt wurde, um den Blutdruck zu senken und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Sie wird von Gesundheitsexperten weltweit empfohlen und hat sich als wirksam erwiesen, nicht nur zur Blutdrucksenkung, sondern auch zur Förderung der Herzgesundheit und zur Gewichtsreduktion.

Merkmale der DASH-Diät

1. **Hoher Verzehr von Obst und Gemüse:** Die DASH-Diät betont den Konsum von frischem Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel sind reich an Nährstoffen wie Kalium, Magnesium und Ballaststoffen, die zur Senkung des Blutdrucks beitragen können.
2. **Vollkornprodukte:** Anstelle von raffinierten Getreideprodukten werden Vollkornprodukte bevorzugt. Vollkornprodukte wie Hafer, Quinoa und brauner Reis enthalten mehr Nährstoffe und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und länger sättigen.
3. **Fettarme oder fettfreie Milchprodukte:** Die DASH-Diät empfiehlt den Verzehr von fettarmen oder fettfreien Milchprodukten wie Joghurt, Milch und Käse. Diese Produkte liefern Kalzium und Vitamin D, die für die Knochengesundheit wichtig sind.



4. **Magere Proteine:** Magere Proteinquellen wie Hühnerbrust, Fisch, Bohnen und Nüsse sind ein wesentlicher Bestandteil der DASH-Diät. Diese Lebensmittel sind reich an Proteinen und enthalten wenig gesättigte Fette.

5. **Wenig gesättigte Fette und Cholesterin:** Die DASH-Diät begrenzt den Verzehr von gesättigten Fetten und Cholesterin, die in fettreichen Fleischprodukten und fetthaltigen Milchprodukten enthalten sind. Stattdessen werden gesunde Fette aus Pflanzenölen, Nüssen und Samen bevorzugt.

6. **Reduzierter Salz- und Zuckerkonsum:** Ein zentrales Merkmal der DASH-Diät ist die Begrenzung der Natriumaufnahme. Dies wird durch den Verzehr von weniger verarbeiteten Lebensmitteln und die Vermeidung von salzhaltigen Snacks erreicht. Auch der Zuckerkonsum wird reduziert, um das Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes zu senken.

Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät

1. **Frische Zutaten verwenden:** Um die Vorteile der DASH-Diät voll auszuschöpfen, sollten frische und unverarbeitete Zutaten verwendet werden. Dies hilft, den Gehalt an Zusatzstoffen, Salz und Zucker in der Ernährung zu minimieren.

2. **Gesunde Kochmethoden:** Dampfgaren, Backen, Grillen und Dünsten sind bevorzugte Kochmethoden. Diese Techniken bewahren die Nährstoffe in den Lebensmitteln und reduzieren den Bedarf an zusätzlichen Fetten.

3. **Gewürze und Kräuter verwenden:** Anstelle von Salz können Gewürze und Kräuter verwendet werden, um den Geschmack von Speisen zu verbessern. Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und frische Kräuter sind ausgezeichnete Alternativen.



4. **Portionskontrolle:** Ein wesentlicher Aspekt der DASH-Diät ist die Kontrolle der Portionsgrößen. Dies hilft, die Kalorienaufnahme zu regulieren und das Gewicht zu managen.
5. **Planung und Vorbereitung:** Die Planung von Mahlzeiten im Voraus und die Vorbereitung von Zutaten kann helfen, die Einhaltung der DASH-Diät zu erleichtern. Dies umfasst das Vorbereiten von Obst und Gemüse sowie das Kochen von Vollkornprodukten und mageren Proteinen im Voraus.

Vergleich mit anderen Diäten

1. **Mittelmeerdiet:** Ähnlich wie die DASH-Diät betont die Mittelmeerdiet den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Der Hauptunterschied liegt im höheren Konsum von Olivenöl und Fisch in der Mittelmeerdiet sowie dem moderaten Genuss von Rotwein.
2. **Paleo-Diät:** Im Gegensatz zur DASH-Diät schließt die Paleo-Diät alle verarbeiteten Lebensmittel sowie Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Getreide aus. Die Paleo-Diät basiert auf der Ernährung der Jäger und Sammler und betont den Verzehr von Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse.
3. **Vegetarische und vegane Diäten:** Diese Diäten schließen tierische Produkte teilweise oder vollständig aus. Die DASH-Diät kann leicht an eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise angepasst werden, indem tierische Proteine durch pflanzliche Alternativen wie Tofu, Linsen und Nüsse ersetzt werden.



4. **Ketogene Diät:** Diese Diät ist sehr kohlenhydratarm und fettreich, was im Gegensatz zur DASH-Diät steht, die eine ausgewogene Verteilung der Makronährstoffe anstrebt. Die ketogene Diät kann für die schnelle Gewichtsabnahme wirksam sein, wird jedoch nicht für eine langfristige Anwendung empfohlen.

Gesundheitsvorteile der DASH-Diät

1. **Blutdrucksenkung:** Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die DASH-Diät den systolischen und diastolischen Blutdruck signifikant senken kann. Dies ist besonders vorteilhaft für Personen mit Bluthochdruck oder einem erhöhten Risiko dafür.
2. **Herzgesundheit:** Durch die Reduktion von gesättigten Fetten, Cholesterin und Salz kann die DASH-Diät das Risiko von Herzerkrankungen verringern. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen, Kalium und Magnesium trägt ebenfalls zur Herzgesundheit bei.
3. **Gewichtsmanagement:** Die Betonung auf nährstoffreiche und kalorienarme Lebensmittel sowie die Portionskontrolle kann beim Abnehmen und Halten eines gesunden Gewichts helfen.
4. **Reduziertes Risiko für Diabetes:** Durch die Begrenzung des Zuckerkonsums und die Förderung von Vollkornprodukten kann die DASH-Diät dazu beitragen, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.



Praktische Tipps für die Umsetzung der DASH-Diät

1. **Einkaufsliste erstellen:** Eine gut geplante Einkaufsliste hilft, gesunde Lebensmittel zu Hause zu haben und Versuchungen zu vermeiden. Diese Liste sollte viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und magere Proteine enthalten.
2. **Mahlzeiten vorbereiten:** Das Vorbereiten von Mahlzeiten im Voraus kann Zeit sparen und sicherstellen, dass gesunde Optionen zur Verfügung stehen. Dies kann das Schneiden von Gemüse, das Kochen von Getreide oder das Grillen von Hähnchen umfassen.
3. **Gesunde Snacks:** Halten Sie gesunde Snacks wie Obst, Nüsse und fettarmen Joghurt bereit, um ungesunde Snacks zu vermeiden. Diese können schnell und einfach verzehrt werden, wenn der Hunger zuschlägt.
4. **Trinken Sie viel Wasser:** Wasser ist die beste Wahl, um den Durst zu löschen. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Limonaden, da sie zusätzlichen Zucker und Kalorien liefern.
5. **Lesen Sie Etiketten:** Achten Sie beim Einkaufen auf die Nährwertangaben auf den Lebensmitteletiketten. Dies hilft, den Gehalt an Natrium, Zucker und gesättigten Fetten zu überwachen.

Die DASH-Diät ist eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Durch die Betonung von frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und mageren Proteinen kann sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten, einschließlich der Senkung des Blutdrucks, der Förderung der Herzgesundheit und des Gewichtsmanagements. Mit ein wenig Planung und Vorbereitung kann die DASH-Diät eine nachhaltige und effektive Methode sein, um die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

