

# **DASH Diät**

## **Kochbuch für Anfänger**

---

**Leckere Rezepte Für Gesund ernähren &  
schnell abnehmen**

**Florian Achen**

### **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 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*.....8**

Die DASH-Diät: Ein umfassender Leitfaden .....	8
Merkmale der DASH-Diät .....	8
Techniken zur Zubereitung von DASH-Mahlzeiten .....	10
Vergleich mit anderen Diäten .....	11
Vorteile der DASH-Diät .....	13

## ***Kapitel 2: Snacks Und Desserts Und Backrezepte Rezepte*..... 14**

Apfel Rosinen Brot .....	15
3 Minuten Eis .....	15
Mojito .....	16
Biskuit .....	16
Schokobrownies .....	17
Rührkuchen .....	17
Proteinriegel Nr.1 .....	17
Auberginenpüree .....	18
Rote Linsen Dip Brotaufstrich .....	18
Aprikosenknödel .....	19
Protein Waffel .....	19
Avocado Schokopudding .....	20
Heidelbeerquark .....	20
Proteinriegel Ohne Zucker .....	21
Gemüse-snack Mit Curry Dip .....	21
Kidneybohnen Proteinriegel .....	21
Süße Topfenbrötchen .....	22
Krokant Chiapudding .....	22
Rhabarberpudding .....	23
Himbeerkuchen .....	23
Erdbeerquark .....	24
Nuss Kugeln .....	24
Süßkartoffel Chips .....	24
Avocado Granatapfel Schokoladenmousse .....	25
Gugelhupf .....	25
Apfel-karamell-birnen .....	26
Pfirsich-himbeer-smoothie .....	26
Tropisches Fruchteis .....	27
Butterkuchen .....	27
Baiser Mit Himbeeren .....	28

### **Kapitel 3: Frühstück Rezepte ..... 29**

Dinkel Avocado Brot.....	30
Knuspermüsli .....	30
Olivenbrot .....	30
Brokkoli Aufstrich .....	31
Superfood Bowl.....	32
Feiner Beeren-smoothie Mit Buttermilch Und Frischer Minze .....	32
Dinkel-kartoffel-brot .....	32
Mediterranes Omelette Mit Feinem Gemüse Der Saison .....	33
Pilz Omelette .....	34
Acai Bowl.....	34
Omelett Mit Spinat Und Würzsauce Aus Rotem Pfeffer .....	35
Obst-spieße Mit Joghurt-honig-dip .....	35
Süßkartoffel Sandwich .....	36
Birnen U. Käse Vollkornbrot.....	36
Kürbiskern Hanfprotein Brot .....	37
Spanischer Rührei-gemüse-mix .....	37
Schaumomelette Mit Frischen Heidelbeeren .....	38
Feines Müsli Mit Mango Und Joghurt.....	39
Zwiebelbrot.....	39
Das 3 Sorten Müsli.....	40
Quark Mit Rhabarberkompott .....	40
Die Einfachsten Pancakes .....	40
Melonen-smoothie .....	41
Vollkornbrötchen Mit Frischkäse Und Viel Frischem Gemüse .....	41
Buchweizenbrot .....	42
Magerquark Nuss Müsli .....	43
Vollkorntoast Mit Avocado Und Ei.....	43
Kürbisbrot.....	43
Grüne Bowl.....	44
Erdbeere Bananen Bowl.....	45
Apfel Zimt Kuchen .....	45
Beeren Kuchen Warm .....	46
Mango Milchreis .....	46
Spiegelei Mit Bacon .....	47
Obstsalat Brot.....	47

### **Kapitel 4: Mittagessen Rezepte ..... 48**

Blumenkohlreis Mit Ei.....	49
Reis Gemüsepfanne Mit Frischkäse .....	49
Mangosalat Mit Geräuchertem Truthahn .....	50
Feine Dorade Mit Mediterranem Gemüse Mit Parmesan .....	50
Nudeln Mit Erbsensauce .....	51
Hackfleisch Reis Pfanne .....	52
Rote Linsen Mit Apfel Und Vollkornbrot.....	52
Linsen Curry Eintopf.....	53

Falafel .....	53
Hähnchen-spieße Mit Tsatsiki .....	54
Asia-pfanne Mit Feinen Garnelen .....	55
Dal-backhähnchen .....	55
Paprika-fisch Mit Salsa .....	56
Gemüse Paella .....	57
Avocado Kartoffelsuppe .....	57
Putenpfanne Mit Quinoa .....	58
Frischer Lachs Mit Ei Und Geriebenen Parmesan .....	58
Lachsspaghetti .....	59
Möhren Mango Suppe .....	59
Bunter Gemüse-salat .....	60

## ***Kapitel 5: Abendessen Rezepte..... 61***

Gemischter Salat Mit Truthahn .....	62
Thunfisch Mit Leckerer Avocado .....	62
Lachsfilet Mit Mandelkruste Und Erbsen-pastinakenpüree .....	63
Feine Kürbissuppe – Nicht Nur Im Winter Ein Feines Gericht .....	64
Hähnchen Gemüsecurry .....	65
Lachs Mit Grünen Bohnen Und Kartoffeln .....	65
Tofu Schnitzel .....	66
Gefüllte Paprika Mit Hüttenkäse .....	66
Sommerrollen Mit Erdnussauce .....	66
überbackene Aubergine .....	67
Kichererbsen-salat Mit Käse Und Feigen .....	68
Gerösteter Tofu Mit Sesam Und Ahornsirup .....	69
Der Klassiker Putenbrust Mit Brokkoli .....	69
Hähnchenbrust-filet Mit Rotweinsauce .....	70
Quinoa-risotto Mit Arugula Und Parmesan .....	70
Kalbs-spieße Mit Feinem Gemüse .....	71
Thunfischfrikadellen .....	71
Gemüse-tacos .....	72

## ***Kapitel 6: Hauptspeisen Rezepte..... 73***

Kartoffel-pilz-ragout .....	74
Kabeljau Mit Gemüse .....	74
Seelachs Mit Senfsoße .....	75
Hackfleischpfanne .....	76
Rosmarin Lamm .....	76
Kräuter Schmarren .....	77
Rosmarinkartoffeln .....	77
Hähnchenspieße .....	78
Gebratene Makrele .....	78
Mangold Pasta .....	79
Ofenkartoffeln Mit Spargel .....	79
Jäger-geschnetzeltes .....	80

Bärlauch-kartoffel-püree .....	81
Tomatenreis .....	81
Hähnchen-nudel-topf .....	82
Seelachs Mit Knsuperhaube .....	83
Lachs Mit Spinat .....	83
Spinatspätzle .....	84

## ***Kapitel 7: Andere Lieblings Rezepte .....*** **85**

Avocado Smoothie Mit Beeren .....	86
Chia-joghurt Mit Beeren .....	86
Gesundes Hähnchenfilet .....	86
Hähnchen Mit Pasta .....	87
Bananenbrot Mit Nüssen .....	88
Apfelmus – Ohne Zucker .....	89
Räucherlachs Mit Pasta .....	89
Linsen Mit Hähnchen Und Rucola .....	90
Zucchini-melonen-salat Mit Ziegenkäse .....	91
Gesunder Putenbraten .....	92
Kokos-porridge .....	93
Mango-mousse Mit Sahne .....	93
Hähnchensalat Aus Asien .....	94
Avocado Spinat Salat .....	95
Dips Zum Snacken .....	95
Obstsalat Mit Naturjoghurt .....	96
Tomaten Mit Hähnchenbrust .....	96
Gurkensuppe Für Heiße Sommertage .....	97
Vegetarisches Curry .....	98
Gesunde Muffins Zum Frühstück .....	99
Beeren-kokos-müsli Mit Obst .....	99
Mexikanische Tacos Mit Lachs .....	100
Feldsalat Mit Walnüssen Und Radieschen .....	101
Smoothies .....	101
Linsen-curry Mit Spinat .....	102
Süßkartoffelpommes .....	102
Spaghetti Mit Lachs .....	103
Gebackene Gemüsechips .....	104
Buchweizen-porridge Mit Blaubeeren .....	104
Kokos-suppe .....	105
Linsengemüse .....	105
Griechischer Salat Mit Schafskäse .....	106

## ***Kapitel 8: Salate Und Vorspeisen Rezepte .....*** **107**

Blumenkohl Erbsensalat .....	108
Romanasalat Mit Hähnchen .....	108
Thunfisch Obstsalat .....	109
Linsen Hähnchen Salat .....	109

Scharfer Karottensalat .....	110
Zucchini Tomaten Mix .....	111
Kürbissalat .....	111
Kartoffelsuppe .....	112
Caprese Fladenbrot .....	112
Apfel Nuss Salat .....	113
Couscous-salat .....	113
Kressesuppe .....	114
Putensalat Mit Ananas .....	114
Lachsavocado Salat .....	115
Rucola Mit Lachs .....	115
Erdbeeren Mit Mariniertem Spargel .....	116
Erbsensalat Mit Minze Und Avocado .....	117
Linsen Brokkoli Salat .....	117
Feldsalat Mit Erdbeeren .....	118
Rote Bete Kichererbsen Salat .....	118
Apfel Rotkohl Salat .....	119
Erdbeeren Mit Spinat .....	119
Bunter Paprika Schafskäsesalat .....	120
Spinatsalat .....	120
Gebackene Zucchini Und Aubergine .....	120
Spargelsalat .....	121
Kartoffelsalat Mit Linsen Und Apfel .....	122
Peperone Spinatrollen .....	122
Zwetschgen Salat .....	123
Thunfisch Kidneybohnen Salat .....	123
Gefüllte Tomaten .....	123
Kürbissuppe .....	124
Avocado Pilz Salat .....	125
Avocado-paprika-salat .....	125
Lachs Melonen Salat .....	126
<b>Index .....</b>	<b>127</b>

# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Die DASH-Diät: Ein umfassender Leitfaden**

Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ist ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungsprogramm, das ursprünglich entwickelt wurde, um hohen Blutdruck (Hypertonie) zu bekämpfen. Sie wird heute jedoch nicht nur zur Blutdruckregulierung, sondern auch zur Förderung der allgemeinen Gesundheit, Gewichtsabnahme und zur Reduktion von Herz-Kreislauf-Risiken empfohlen. Das Besondere an der DASH-Diät ist, dass sie ausgewogen und reich an Nährstoffen ist, wodurch sie im Gegensatz zu vielen anderen Diäten langfristig befolgt werden kann.

## **Merkmale der DASH-Diät**

Die wichtigsten Merkmale der DASH-Diät lassen sich in folgenden Punkten zusammenfassen:

**1. Reich an Obst und Gemüse:** Die Diät legt einen Schwerpunkt auf eine hohe Aufnahme von Obst und Gemüse, da diese Lebensmittel eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen (insbesondere Kalium) und Ballaststoffen enthalten, die zur Senkung des Blutdrucks beitragen können.





2. **Fettarme Milchprodukte:** Fettarme oder fettfreie Milchprodukte sind ebenfalls zentrale Bestandteile der DASH-Diät, da sie Kalzium und Vitamin D liefern, ohne den Fettgehalt der Ernährung signifikant zu erhöhen.
3. **Vollkornprodukte:** Vollkornprodukte wie Hafer, brauner Reis, Vollkornbrot und Vollkornnudeln werden bevorzugt, da sie reich an Ballaststoffen und Nährstoffen sind und den Blutzuckerspiegel stabil halten.
4. **Mageres Eiweiß:** Fisch, Geflügel und pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind wichtige Proteinlieferanten der DASH-Diät. Rotes Fleisch und fettreiche Eiweißquellen werden hingegen eingeschränkt.
5. **Niedriger Gehalt an gesättigten Fettsäuren:** Transfette und gesättigte Fettsäuren werden auf ein Minimum reduziert, indem frittierte Lebensmittel, Butter, Sahne und fettreiche Fleischsorten vermieden werden. Stattdessen werden gesunde Fette wie Olivenöl und Avocados bevorzugt.
6. **Niedriger Natriumgehalt:** Einer der wichtigsten Aspekte der DASH-Diät ist die Reduktion der Natriumaufnahme. Zu viel Natrium kann den Blutdruck erhöhen. In der Standard-DASH-Diät ist die Natriumzufuhr auf etwa 2300 mg pro Tag begrenzt, was dem empfohlenen Höchstwert der Weltgesundheitsorganisation entspricht. Eine strengere Variante der Diät sieht sogar nur 1500 mg pro Tag vor.



**7. Höherer Kaliumgehalt:** Kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln, Spinat und Bohnen sind zentral für die DASH-Diät, da Kalium ein wichtiger Gegenspieler zu Natrium ist und zur Blutdrucksenkung beiträgt.

**8. Vermeidung von Zucker und Süßigkeiten:** Zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und raffinierte Kohlenhydrate werden in der DASH-Diät vermieden, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Übergewicht zu verhindern.

**9. Moderater Alkoholkonsum:** Alkohol sollte nur in geringen Mengen konsumiert werden, da übermäßiger Alkoholkonsum den Blutdruck erhöhen kann.

### **Techniken zur Zubereitung von DASH-Mahlzeiten**

Die Zubereitung der Mahlzeiten nach den Prinzipien der DASH-Diät erfordert keine komplizierten Techniken, jedoch sollten bestimmte Methoden bevorzugt werden, um den gesundheitlichen Nutzen zu maximieren:

**1. Dämpfen und Dünsten:** Gemüse sollte vorzugsweise gedämpft oder gedünstet werden, um Nährstoffe zu bewahren und den Fettgehalt niedrig zu halten.



**2. Backen und Grillen statt Frittieren:** Fleisch und Fisch sollten gebacken, gegrillt oder in der Pfanne gebraten werden, anstatt sie zu frittieren, um die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zu reduzieren.

3. **Verwendung von Kräutern und Gewürzen:** Um den Natriumgehalt zu reduzieren, sollten Salz und salzreiche Gewürzmischungen durch frische Kräuter, Gewürze, Zitronensaft und Essig ersetzt werden, um den Geschmack zu verstärken, ohne den Blutdruck zu erhöhen.

4. **Vollkornprodukte richtig zubereiten:** Vollkornprodukte wie Quinoa, brauner Reis oder Hirse sollten nach Packungsanweisung zubereitet werden, ohne zusätzliches Salz hinzuzufügen. Verwenden Sie statt Salz lieber Kräuter oder Gemüsebrühe, um den Geschmack zu verbessern.

5. **Gesunde Fette einsetzen:** Verwenden Sie Olivenöl oder Rapsöl zum Kochen, Braten und in Dressings. Diese Öle sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die gut für Herz und Blutgefäße sind.

6. **Bewusster Einsatz von Milchprodukten:** Verwenden Sie fettarme oder fettfreie Milchprodukte und verzichten Sie auf Sahne oder Vollmilchprodukte, um den Fettgehalt der Mahlzeiten zu reduzieren.

### **Vergleich mit anderen Diäten**

Die DASH-Diät wird oft mit anderen beliebten Diäten wie der Mittelmeer-Diät, der Low-Carb-Diät und der Paleo-Diät verglichen. Diese Diäten unterscheiden sich in ihren Ansätzen und Zielen, haben jedoch teilweise ähnliche gesundheitliche Vorteile.



## 1. DASH-Diät vs. Mittelmeer-Diät:

Beide Diäten betonen den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten.

Die Mittelmeer-Diät erlaubt jedoch einen moderaten Konsum von Rotwein und enthält mehr Olivenöl und fettreiche Fischarten, während die DASH-Diät strenger bei der Reduzierung von Salz und Fett ist.

Beide Diäten sind nachweislich gut für das Herz-Kreislauf-System.

## 2. DASH-Diät vs. Low-Carb-Diät:

Low-Carb-Diäten reduzieren die Aufnahme von Kohlenhydraten drastisch und fördern stattdessen den Verzehr von Eiweißen und Fetten.

Die DASH-Diät setzt auf komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und schränkt gesättigte Fettsäuren ein.

Studien zeigen, dass Low-Carb-Diäten kurzfristig zu einer schnellen Gewichtsabnahme führen können, jedoch langfristig möglicherweise weniger vorteilhaft für Herz und Gefäße sind als die DASH-Diät.



### 3. DASH-Diät vs. Paleo-Diät:

Die Paleo-Diät setzt auf unverarbeitete Lebensmittel, einschließlich Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, und schließt Getreide, Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel vollständig aus.

Im Vergleich dazu erlaubt die DASH-Diät Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte, was sie ausgewogener und besser an den modernen Lebensstil anpasst.

Die DASH-Diät wird oft als nachhaltiger und leichter umsetzbar angesehen, da sie weniger einschränkend ist.

#### **Vorteile der DASH-Diät**

Die DASH-Diät hat viele gesundheitliche Vorteile, die durch zahlreiche Studien belegt sind:

**Blutdrucksenkung:** Die DASH-Diät ist besonders wirksam bei der Senkung des Blutdrucks, sowohl bei Menschen mit hohem Blutdruck als auch bei Menschen mit normalem Blutdruck, die vorbeugen möchten.

**Förderung der Herzgesundheit:** Durch die Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sowie die Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen und gesunden Fetten unterstützt die DASH-Diät die Herzgesundheit und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

**Gewichtsabnahme:** Obwohl die DASH-Diät nicht primär als Diät zur Gewichtsabnahme konzipiert wurde, kann sie zu einem gesunden Gewichtsverlust führen, da sie auf kalorienarme, nährstoffreiche Lebensmittel setzt und stark verarbeitete, kalorienreiche Lebensmittel vermeidet.

**Prävention von Diabetes:** Die DASH-Diät hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken, indem sie auf Vollkornprodukte und wenig Zucker setzt.

Die DASH-Diät ist eine ausgewogene, vielseitige Ernährungsweise, die sowohl kurzfristige als auch langfristige gesundheitliche Vorteile bietet. Sie ist leicht in den Alltag zu integrieren und kann von den meisten Menschen befolgt werden, da sie weder auf extreme Einschränkungen noch auf den Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen setzt. Ob zur Senkung des Blutdrucks, zur Verbesserung der Herzgesundheit oder zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme – die DASH-Diät stellt eine nachhaltige und wissenschaftlich fundierte Ernährungsform dar, die vielen Menschen zugutekommen kann.

***Kapitel 2: Snacks Und Desserts***  
***Und Backrezepte Rezepte***