



Presseinformation

Dr. Matthias Riedl

Iss dich gesund mit Dr. Riedl **Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte** **für ein gutes, langes Leben**

276 Seiten, mit ca. 200 Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover mit Lesebändchen

29,99 € [D] / 30,90 € [A] / 39,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6430-8

Erscheinungstermin: März 2018



Gesund essen – gesund bleiben Das große Vorsorge- und Kochbuch von „Ernährungs Doc“ Dr. Matthias Riedl

Feldsalat mit glasierten Maronen, Hähnchen auf Grillpaprika mit Avocado oder gegrillter Pfirsich mit Rosmarin – klingt das nicht verführerisch? Gesund essen kann so köstlich sein und ist dabei auch noch die beste Vorsorge für ein langes, beschwerdefreies Leben. Die ausgewogene Ernährung, die Dr. Matthias Riedl im GU Gesundheitsratgeber **Iss dich gesund** vorstellt, hilft nicht nur Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Darmentzündungen vorzubeugen. Auch wer kein Risikopatient ist, kann von dem Mix aus reichlich Gemüse, zuckerarmem Obst, einer passgerechten Eiweißmenge, gesunden Fetten sowie – je nach sportlichem Energieverbrauch – hinreichend Ballaststoffen nur profitieren. Denn wer sich abwechslungsreich ernährt, fühlt sich bald insgesamt wohler und leistungsfähiger.

Mittlerweile gelten fast 80 Prozent unserer Erkrankungen als ernährungsbedingt. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, zivilisatorische Krankheiten zu vermeiden oder zumindest zu lindern. Das zeigt eine Vielzahl aktueller Studien zum Thema. Auf unkomplizierte und anschauliche Art erklärt Dr. Matthias Riedl die Vorteile dieser Ernährungstherapie, die er seit über zehn Jahren in seinem Zentrum für Prävention und Ernährungsmedizin in Hamburg erfolgreich einsetzt. Ein Selbstcheck hilft, individuelle Risiken zu erkennen und zeigt den Weg zu einer gesünderen Ernährung mit genauem Aktionsplan. Zehn goldene Ernährungsregeln, Empfehlungen für behutsames Umstellen, praktische Tipps für Arbeitsplatz und unterwegs, Wochenpläne für jede Jahreszeit, Warenkunde zu über 50 Top-Lebensmittel runden den Ratgeber ab. Und dann kann's auch schon losgehen! Rund 150 alltagstaugliche, vitalstoffreiche und kalorienbewusste Rezepte laden zum gesunden Schlemmen und Sattwerden ein – angefangen bei leckeren Frühstücksideen sowie Dips & Snacks über Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch und Vegetarisches bis hin zu Desserts, Brot, Kuchen und Getränken. Die meisten Rezepte sind laktose- und glutenfrei oder lassen sich dank der Austauschabelle einfach abwandeln.

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, erfolgreicher Buchautor sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Das medicum Hamburg betreut mit Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Diabetologen, Ernährungsmedizinern, Internisten, Kardiologen und Sportpädagogen alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Das interdisziplinäre Konzept des medicum Hamburg rund um Diabetes und Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin ist in Europa einmalig. Bekannt wurde Dr. Riedl durch Fernsehauftritte, insbesondere als ERNÄHRUNGS-DOC beim NDR und durch diverse Publikationen. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Topmediziner aufgenommen.