



## Presseinformation

---

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Dr. Alexa Leonie Meyer

### **Vielköner Ballaststoffe**

**Fitter Darm, starkes Immunsystem, Top-Figur**

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 70 Fotos

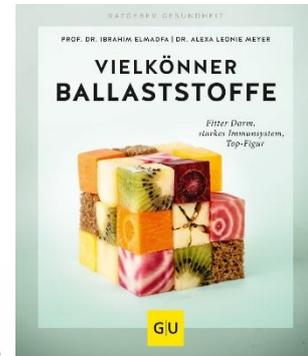
Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6657-9

Erscheinungstermin: September 2018

 Auch als eBook erhältlich.



### **Mit ballaststoffreichen Rezepten gesund bleiben**

Der Name trägt: Ballaststoffe sind für unseren Körper keine Last! Vielmehr tragen sie wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. Chemisch gesehen handelt es sich bei Ballaststoffen zum überwiegenden Teil um komplexe Kohlenhydrate, die durch das menschliche Verdauungssystem nicht abgebaut werden können. Trotzdem profitieren wir von einer ballaststoffreichen Ernährung. Denn Ballaststoffe sorgen unter anderem für eine gesunde Darmflora, regulieren die Darmtätigkeit und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Durch ihre sättigende Wirkung und ihr Quellvermögen helfen sie erfolgreich gegen Übergewicht und einen trägen Darm; zudem hemmen sie die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten im Darm.

Der Ratgeber **Vielköner Ballaststoffe** zeigt, in welchen natürlichen Lebensmitteln Ballaststoffe enthalten sind und wie der Anteil an Ballaststoffen in der täglichen Ernährung erhöht werden kann. Nach einem ausführlichen theoretischen Teil, in dem die Wirkung von Ballaststoffen im Körper genau erklärt wird, folgt deshalb ein 3-Stufen-Programm, mit dem es gelingt, mehr Ballaststoffe in die Ernährung zu integrieren. Rund 40 Satt- und Schlankrezepte sowie Tagespläne und Ideen für cleveres Tauschen von Zutaten helfen bei der Umsetzung dieses natürlichen Diätkonzeptes.

**Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa** lehrte und forschte im Fach Ernährung des Menschen im Rahmen des Studiums Ernährungswissenschaften in Gießen und Wien und ist emeritierter Professor am Institut für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Er ist Autor und Herausgeber vieler Bücher und wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu Ernährungsthemen. Schwerpunkte seiner Expertise sind die Bedarfsermittlung und die Wirkungsweisen von Nährstoffen beim Menschen, die Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln sowie das Ernährungsverhalten bestimmter Bevölkerungsgruppen.

**Dr. Alexa Leonie Meyer** ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin und seit 2006 am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien tätig. Gemeinsam mit Prof. Elmadfa hat sie für den GRÄFE UND UNZER VERLAG auch die Bücher „Kalorien im Griff“ sowie „Die richtige Ernährung bei Gicht“ geschrieben. Dr. Meyer beschäftigt sich seit Jahren mit aktuellen Themen der Ernährung.