

## Kurztext

---

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

### **VielkÖnner Ballaststoffe**

**Fitter Darm, starkes Immunsystem, Topfigur**

128 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6657-9



Wie gesund Ballaststoffe sind, wird immer mehr erkannt. Sie regulieren die Darmtätigkeit und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Durch ihre sättigende Wirkung und das Quellvermögen helfen sie erfolgreich gegen Übergewicht und einen trägen Darm. Ballaststoffe kommen auch vorbeugend gegen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2 und Dickdarmkrebs zum Einsatz. Als Tagesbedarf werden mindestens 30 g empfohlen. Gute Quellen ausfindig zu machen, ist aber nicht so einfach. Der Ratgeber bietet dafür eine wertvolle Hilfe. Ein Test hilft zu erkennen, wie ballaststoffreich die momentane Ernährung ist. Wie es in drei Phasen gelingt, den Anteil zu erhöhen, zeigt der umfangreiche Praxisteil. Ausführliche Tabellen bieten einen optimalen Überblick zum Ballaststoffgehalt von unverarbeiteten Lebensmitteln, beliebten Fertigprodukten und zubereiteten Speisen. Rund 40 Satt- und Schlankrezepte sowie Tagespläne und Ideen fürs Tauschen von Zutaten machen die Umsetzung wirklich leicht.