



Anne Iburg

### **Ernährungsratgeber gesunde Fette**

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle gezielt bei Beschwerden und Erkrankungen ein

168 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3037-6  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Fundierte Empfehlungen zur richtigen Fettauswahl bei Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zu Müdigkeit und chronischen Schmerzen**
- **Viele Tipps für die Auswahl der richtigen Fette und für die gesunde Ernährung**
- **66 Rezepte voller gesunder Fette und mit den wichtigsten Nährwertangaben pro Portion**

#### **Gesund werden und bleiben – mit den richtigen Fetten**

Die richtigen Fette schützen, lindern die Beschwerden bei Herz- und Kreislauf-Erkrankungen und können das Risiko für Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz sowie Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen senken. Doch in welchen Lebensmitteln sind gesunde Fette enthalten? Und worauf muss man bei der Zubereitung achten? In ihrem Ratgeber beantwortet die Ökotrophologin Anne Iburg die wichtigsten Fragen, deckt Ernährungsmythen rund ums Thema Fett auf und zeigt, was für einen gesunden Mix an Fettsäuren nötig ist. Dazu gibt es 66 Rezepte voller gesunder Fette, die allen schmecken.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Funktionen von Fett im Organismus
- Wie viel Fett brauchen wir?
- So macht Fett gesund:
- Magen-Darm-Beschwerden und Verdauung
- Übergewicht und Adipositas
- Herz und Kreislauf
- Arthrose und Rheuma
- Fette und Öle im Kurzportrait
- 66 fettschlaue Rezepte

#### **Die Autorin**

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen oder warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.

