

Dash Diät

**Die Leckere Rezepte, Abnehmen & Bluthochdruck
senken**

Marie Meier

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	7
------------------------------------	----------

1. Die Entstehung und wissenschaftliche Grundlage der DASH-Diät	7
2. Die Grundlagen und Prinzipien der DASH-Diät	8
2.1 Hauptnährstoffe in der DASH-Diät	8
2.2 Lebensmittelgruppen und empfohlene Portionsgrößen	9
3. Die gesundheitlichen Vorteile der DASH-Diät	10
4. Vergleich der DASH-Diät mit anderen Diätkonzepten	11
5. Techniken zur Zubereitung von Mahlzeiten im Rahmen der DASH-Diät	13

Kapitel 2: Frühstück Rezepte	14
---	-----------

Buchweizenbrot	15
Grüne Bowl	15
Superfood Bowl	16
Feiner Beeren-smoothie Mit Buttermilch Und Frischer Minze	16
Das 3 Sorten Müsli	17
Zwiebelbrot	17
Protein Porridge	18
Pilz Omelette	18
Mango Milchreis	19
Dinkel Hanf Brot	19
Vollkorntoast Mit Avocado Und Ei	20
Vollkornbrötchen Mit Frischkäse Und Viel Frischem Gemüse	20
2 Minuten Frühstück	21
Obstsalat Brot	21
Spanischer Rührei-gemüse-mix	22
Omelett Mit Spinat Und Würzsauce Aus Rotem Pfeffer	22
Die Einfachsten Pancakes	23
Birnen U. Käse Vollkornbrot	23
Mediterranes Omelette Mit Feinem Gemüse Der Saison	24
Spiegelei Mit Bacon	24

Kapitel 3: Mittagessen Rezepte	26
---	-----------

Putenbrust Mit Spinat Und Vollkornnudeln	27
Frischer Lachs Mit Ei Und Geriebenen Parmesan	27
Asia-pfanne Mit Feinen Garnelen	28
Rote Linsen Mit Apfel Und Vollkornbrot	29
Hähnchenbrust Mit Bulgur Und Kichererbsen	29
Reis Bohnen Mix	30
Blumenkohlreis Mit Ei	30
Dal-backhähnchen	31
Hackfleisch Reis Pfanne	31
Cogarnelensalat Mit Himbeer-vinaigrette	32

Falafel	33
Veganer Burger	33
Lachsspaghetti	34
Vollkornnudeln Mit Thunfisch Und Bohnen In Tomatensauce	35
Putenpfanne Mit Quinoa	35
Rinderhüft-steak Mit Feinem Salat	36
Hähnchen-spieße Mit Tsatsiki	36
Avocado Kartoffelsuppe	37
Mangosalat Mit Geräuchertem Truthahn	38
Feine Dorade Mit Mediterranem Gemüse Mit Parmesan	38
Möhren Mango Suppe	39
Erbsen Mit Minze, Reis Und Schafskäse	40
Nudeln Mit Erbsensauce	40
Linsen Curry Eintopf	41
Paprika-fisch Mit Salsa	41
Gemüse Paella	42

Kapitel 4: Abendessen Rezepte **43**

Gerösteter Tofu Mit Sesam Und Ahornsirup	44
Gemischter Salat Mit Truthahn	44
Lachsfilet Mit Mandelkruste Und Erbsen-pastinakenpüree	45
Käse-omelette Mit Mediterranen Kräutern	46
Gemüse-tacos	46
Sommerrollen Mit Erdnussauce	47
Kichererbsen-salat Mit Käse Und Feigen	48
Gefüllte Paprika Mit Hüttenkäse	49
Tabbouleh Mit Soja Und Schafskäse	49
Der Klassiker Putenbrust Mit Brokkoli	50
Tofu Schnitzel	51
Thunfischfrikadellen	51
Zucchini-suppe	52
Gemüsepfanne Mit Ei	52
Scharfe Kichererbsen Pfanne Mit Putenbrust	53
Kalbs-spieße Mit Feinem Gemüse	53
Garnelpfanne	54
Rostgemüse Mit Hähnchenbrust	54
Lachs Mit Grünen Bohnen Und Kartoffeln	55
überbackene Aubergine	55

Kapitel 5: Hauptspeisen Rezepte **57**

Bärlauch-kartoffel-püree	58
Kabeljau Mit Gemüse	58
Seelachs Mit Knsuperhaube	59
Hackfleischpfanne	59
Kräuter Schmarren	60
Seelachs Mit Senfsoße	61
Hähnchen-nudel-topf	61
Jäger-geschnetzeltes	62
Spinatspätzle	63

Rosmarin Lamm	63
Kartoffel-pilz-ragout	64
Rosmarinkartoffeln	65
Hähnchenspieße	65
Kräuterpolenta	66
Maispuffer	66

Kapitel 6: Andere Lieblings Rezepte.....67

Räucherlachs Mit Pasta	68
Gesundes Hähnchenfilet	68
Obstsalat Mit Naturjoghurt	69
Hähnchensalat Aus Asien	70
Zucchini-melonen-salat Mit Ziegenkäse	71
Süßkartoffelpommes	72
Buchweizen-porridge Mit Blaubeeren	72
Apfelmus – Ohne Zucker	73
Gurkensuppe Für Heiße Sommertage	73
Beeren-kokos-müsli Mit Obst	74
Dips Zum Snacken	75
Griechischer Salat Mit Schafskäse	75
Avocado Spinat Salat	76
Kokos-suppe	76
Tomaten Mit Hähnchenbrust	77
Vegetarisches Curry	78
Spaghetti Mit Lachs	79
Linsen Mit Hähnchen Und Rucola	79
Gebackene Gemüsechips	80
Avocado Smoothie Mit Beeren	81

Kapitel 7: Salate Und Vorspeisen Rezepte..... 82

Kiwi Putensalat	83
Kürbissalat	83
Bruschetta Mit Zucchini	84
Blumenkohl Erbsensalat	84
Tomatensalat	85
Avocado Spinatsalat	85
Putensalat Mit Ananas	86
Avocado-paprika-salat	87
Erdbeeren Mit Mariniertem Spargel	87
Feldsalat Mit Erdbeeren	88
Zucchini Tomaten Mix	88
Apfel Nuss Salat	89
Gebratene Rote Bete Mit Walnüssen Und Salat	89
Kürbissuppe	90
Bunter Paprika Schafskäsesalat	91
Caprese Fladenbrot	91
Spargelsalat	91
Scharfer Karottensalat	92
Linsen Brokkoli Salat	93

Rucola Mit Lachs	93
Linsen Hähnchen Salat	94
Avocado Pilz Salat	94
Grapefruit Avocado Salat	95
Karottensalat	96
Kartoffelsalat Mit Linsen Und Apfel	96
Gefüllte Datteln	97
Erbsensalat Mit Minze Und Avocado	97
Couscous-salat	97
Romanasalat Mit Hähnchen	98
Käse Birnen Salat	99

Kapitel 8: Snacks Und Desserts Und Backrezepte Rezepte 100

Hüttenkäse Mit Apfelmus	101
Zucchini Guacamole	101
Proteinriegel Ohne Zucker	101
Proteinriegel Ohne Proteinpulver	102
Sorbet	102
Baiser Mit Himbeeren	103
Würziger Tomatensaft	103
3 Minuten Eis	103
Tropisches Fruchteis	104
Erdbeerquark	104
Heidelbeerquark	105
Grießpudding Mit Apfel Und Zimt	105
Aprikosenknödel	105
Apfelstrudel	106
Biskuit	107
Pfirsich-himbeer-smoothie	107
Rührkuchen	107
Süße Topfenbrötchen	108
Süßkartoffel Chips	109
Pfannkuchenrolle	109
Protein Waffel	109
Veganer Proteinriegel	110
Gugelhupf	110
Schokobrownies	111
Krokant Chiapudding	111

Index.....113

Kapitel 1: Einleitung

Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ist eine Ernährungsweise, die speziell entwickelt wurde, um Bluthochdruck (Hypertonie) zu senken. Sie zielt darauf ab, durch den Verzehr bestimmter Lebensmittelgruppen, die reich an Nährstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium sind, und die Reduzierung des Salzkonsums, die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu fördern. Ursprünglich von US-amerikanischen Gesundheitsbehörden und Ernährungswissenschaftlern entwickelt, hat sich die DASH-Diät zu einem weltweiten Ernährungskonzept entwickelt, das aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile hoch geschätzt wird. Sie ist nicht nur für Menschen mit Bluthochdruck von Nutzen, sondern kann auch das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit positiv beeinflussen.

1. Die Entstehung und wissenschaftliche Grundlage der DASH-Diät

Die DASH-Diät wurde in den 1990er Jahren im Rahmen eines großen Forschungsprojekts entwickelt, das von den National Institutes of Health (NIH) in den USA finanziert wurde. Ziel dieser Studien war es, zu erforschen, wie sich die Ernährung auf Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken kann. Aus diesen Studien ging die DASH-Diät als eine der erfolgreichsten Maßnahmen hervor, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken.



Bluthochdruck ist eine der häufigsten und gefährlichsten Erkrankungen weltweit. Er wird mit einem

erhöhten Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenerkrankungen und andere schwere gesundheitliche Probleme in Verbindung gebracht. Die DASH-Diät zielt darauf ab, durch eine spezielle Kombination von Nahrungsmitteln den Blutdruck zu regulieren und damit die langfristigen Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

2. Die Grundlagen und Prinzipien der DASH-Diät

Die DASH-Diät ist ein ausgewogenes Ernährungskonzept, das den Fokus auf den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und fettarmen Milchprodukten legt. Gleichzeitig wird der Konsum von Natrium (Salz), gesättigten Fetten und Zucker stark reduziert. Das Ziel der Diät besteht darin, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die nachweislich helfen, den Blutdruck zu senken und die allgemeine Herzgesundheit zu fördern.

2.1 Hauptnährstoffe in der DASH-Diät

Die DASH-Diät konzentriert sich auf Lebensmittel, die reich an bestimmten Nährstoffen sind, die eine wesentliche Rolle bei der Blutdruckregulierung spielen. Diese Nährstoffe umfassen:

- **Kalium:** Dieser Nährstoff hilft, die Auswirkungen von Natrium auf den Blutdruck zu verringern. Kalium ist in Obst und Gemüse reichlich vorhanden und ist ein Schlüsselement der DASH-Diät.
- **Kalzium:** Kalzium trägt zur Erhaltung eines gesunden Blutdrucks bei und ist in Milchprodukten wie fettarmer Milch, Joghurt und Käse enthalten.



- **Magnesium:** Magnesium hilft, den Blutdruck zu regulieren und kommt in vielen Vollkornprodukten, Nüssen und Samen vor.
- **Ballaststoffe:** Eine ballaststoffreiche Ernährung verbessert die Verdauung und kann das Risiko von Herzerkrankungen senken. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind wichtige Quellen für Ballaststoffe in der DASH-Diät.

2.2 Lebensmittelgruppen und empfohlene Portionsgrößen

Die DASH-Diät teilt Lebensmittel in verschiedene Gruppen ein, von denen jede eine empfohlene Anzahl an Portionen pro Tag oder Woche enthält. Diese Lebensmittelgruppen umfassen:

1. **Obst und Gemüse:** Diese Gruppe ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die helfen, den Blutdruck zu senken und die Herzgesundheit zu fördern. Die DASH-Diät empfiehlt täglich 4-5 Portionen Obst und Gemüse.
2. **Vollkornprodukte:** Diese sind reich an Ballaststoffen und Nährstoffen, die den Blutdruck senken und die Verdauung fördern. Die empfohlene Menge beträgt 6-8 Portionen pro Tag.
3. **Fettarme Milchprodukte:** Diese liefern Kalzium und Vitamin D, die wichtig für die Blutdruckregulierung und die Knochengesundheit sind. Empfohlen werden 2-3 Portionen pro Tag.
4. **Mageres Eiweiß:** Diese Gruppe umfasst mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Diese Lebensmittel sind eine wichtige Quelle für Eiweiß und essenzielle Fettsäuren. Empfohlen werden 2 Portionen pro Tag.



5. Gesunde Fette: Gesunde Fette, die in Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen vorkommen, tragen zur Verbesserung des Cholesterinspiegels bei und fördern die Herzgesundheit. Empfohlen werden etwa 2-3 Portionen pro Tag.

3. Die gesundheitlichen Vorteile der DASH-Diät

Die DASH-Diät ist nicht nur zur Blutdrucksenkung wirksam, sondern bietet auch zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile. Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Auswirkungen der DASH-Diät:

3.1 Senkung des Blutdrucks

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die die DASH-Diät befolgen, bereits nach wenigen Wochen eine signifikante Senkung ihres Blutdrucks feststellen können. Die Kombination von kaliumreichen Lebensmitteln und einer reduzierten Natriumaufnahme trägt wesentlich zu dieser Senkung bei.

3.2 Verbesserung der Herzgesundheit

Da die DASH-Diät den Verzehr von gesättigten Fetten und Cholesterin einschränkt, fördert sie eine bessere Herzgesundheit. Der erhöhte Verzehr von Antioxidantien, gesunden Fetten und Ballaststoffen trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.



3.3 Gewichtsmanagement

Die DASH-Diät betont den Verzehr von kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmitteln, was sie zu einer idealen Ernährungsweise für Menschen macht, die ihr Gewicht kontrollieren oder abnehmen möchten. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen und den niedrigen Fettgehalt fördert die Diät ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

3.4 Diabetes-Prävention und -Kontrolle

Die DASH-Diät kann auch dazu beitragen, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken. Durch die Begrenzung von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten und die Erhöhung des Verzehrs von Vollkornprodukten, Ballaststoffen und gesunden Fetten fördert die Diät stabile Blutzuckerwerte.

3.5 Vorbeugung von Krebserkrankungen

Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, wie es bei der DASH-Diät der Fall ist, kann das Risiko bestimmter Krebsarten, insbesondere von Darm-, Brust- und Prostatakrebs, verringern. Antioxidantien, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale.

4. Vergleich der DASH-Diät mit anderen Diätkonzepten

Die DASH-Diät wird oft mit anderen populären Diäten verglichen, die auf unterschiedliche Weise die Gesundheit fördern. Hier sind einige Vergleiche zwischen der DASH-Diät und anderen Diätkonzepten:



4.1 DASH-Diät vs. Mediterrane Diät

Die mediterrane Diät basiert ebenfalls auf einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und gesunden Fetten (insbesondere Olivenöl) ist. Beide Diäten fördern die Herzgesundheit, aber die mediterrane Diät enthält tendenziell mehr Fett, insbesondere aus Olivenöl, während die DASH-Diät stärker auf eine reduzierte Natriumaufnahme setzt.

4.2 DASH-Diät vs. Ketogene Diät

Die ketogene Diät ist eine fettreiche, kohlenhydratarme Diät, die darauf abzielt, den Körper in einen Zustand der Ketose zu versetzen. Im Gegensatz zur DASH-Diät, die eine ausgewogene Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten fördert, schränkt die ketogene Diät Kohlenhydrate stark ein. Während die ketogene Diät bei der Gewichtsabnahme wirksam sein kann, ist sie oft schwer langfristig aufrechtzuerhalten und schränkt den Verzehr von wichtigen Nährstoffen ein, die in der DASH-Diät gefördert werden.

4.3 DASH-Diät vs. Paleo-Diät

Die Paleo-Diät basiert auf der Idee, dass die Ernährung unserer Vorfahren am besten für unsere Gesundheit ist. Sie betont den Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse und Nüssen und vermeidet verarbeitete Lebensmittel, Getreide und Milchprodukte. Im Gegensatz dazu fördert die DASH-Diät den Verzehr von Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten, was sie zu einer weniger restriktiven und ausgewogeneren Ernährungsweise macht.

