

Ein Wort zuvor .....	2
Wohlstandskrankheiten auf dem Vormarsch ..	4
Gesunde Ernährung .....	5
Metabolisches Syndrom – was ist das? .....	8
Das »tödliche Quartett« .....	8
Übergewicht .....	9
Typ-II-Diabetes .....	12
Fettstoffwechselstörungen – Cholesterin und Triglyzeride .....	14
Bluthochdruck .....	16
Hyperurikämie und Gicht .....	19
Lebensmitteltabellen .....	22
Das Ampel-Bewertungssystem .....	22
Getreide und Getreideprodukte .....	23
Obst, Gemüse und Salate .....	33
Milch(produkte), Milchersatzprodukte, Käse .....	40
Brotaufstriche .....	48
Fisch, Fleisch und Eier .....	48
Fette .....	60
Getränke .....	64
Knabbereien und Süßwaren .....	68
Fertiggerichte .....	73
Zum Nachschlagen .....	84
Glossar .....	84
Adressen und Bücher, die weiterhelfen .....	88
Register .....	91
Impressum .....	96