

# INHALT

Einführung: Ihre Leber oder Ihr Leben! .....	6
--	---

## TEIL EINS

DIE NEUE WISSENSCHAFT: LIEBEN SIE IHRE LEBER! .....	13
--	----

Kapitel 1: Gesunde Leber – gesunder Mensch .....	15
--	----

Kapitel 2: Was Gewicht und Fettleber miteinander zu tun haben (oder auch nicht) .....	37
--	----

Kapitel 3: Die vier Stoffwechselltypen .....	59
--	----

## TEIL ZWEI

AUF DEM WEG ZUR REGENERATION .....	71
------------------------------------	----

Kapitel 4: Senken Sie Ihre Risiken.....	73
---	----

Kapitel 5: So ernähren Sie Ihre Leber richtig .....	127
---	-----

Kapitel 6: Wählen Sie Ihren Ernährungsplan! .....	165
---	-----

## **TEIL DREI**

<b>DIE ERNÄHRUNGSPLÄNE ZUR REGENERATION IHRER LEBER .....</b>	<b>203</b>
<b>Kapitel 7: Die modifizierte Mittelmeerdiet .....</b>	<b>205</b>
<b>Kapitel 8: Der Moderate-Kohlenhydrate-Plan .....</b>	<b>216</b>
<b>Kapitel 9: Der Low-Carb-Plan .....</b>	<b>230</b>
<b>Kapitel 10: Der Familien-Plan .....</b>	<b>248</b>
<b>Kapitel 11: Lebergesund ein Leben lang: Zwischen den Plänen wechseln .....</b>	<b>271</b>
<b>Mahlzeitenvorschläge für die Ernährungspläne .....</b>	<b>292</b>
<b>Snackvorschläge für die Ernährungspläne .....</b>	<b>310</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>314</b>
<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>400</b>
<b>Netto-Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel .....</b>	<b>406</b>
<b>Einschätzung Ihres Gesundheitsrisikos .....</b>	<b>409</b>
<b>Weiterführende Informationen .....</b>	<b>413</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>417</b>
<b>Register.....</b>	<b>427</b>
<b>Dank .....</b>	<b>429</b>