

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 Stoffwechseltypen 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

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