

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1: Darum geht es in diesem Buch	9
Wie alles begann	12
Die Revolution der Epigenetik	16
Kapitel 2: Der Feind: Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes – Risiken, Gefahren und Bedrohungen	21
Fettleibigkeit ist eine neue Erkrankung	23
Komplikationen durch Übergewicht und Fettleibigkeit	29
Der Schmetterlingseffekt	38
Kapitel 3: Das Wie und Warum der Zivilisationskrankheiten	41
Gründe für Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes	43
Ein moderner Kampf zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft	45
Die Rolle des Einzelnen	46
Die Aufgabe der Gesellschaft	49
Wie natürliche Bedürfnisse abtrainiert werden	51
Die zehn Grundbedürfnisse	54
Die zehn Säulen des Glücks	54
Kapitel 4: Zucker und seine Lobbys	75
Kapitel 5: Insulin und die Bauchspeicheldrüse	87
Was tatsächlich geschieht	91
Zucker, Insulin, Langzeitwirkungen	96
Künstliche Lebensmittel: Was es für ein Lebensmittel bedeutet, raffiniert und industriell verarbeitet zu werden	99
Schlussbetrachtung	106
Kapitel 6: Die Genetik der menschlichen Ernährung	109
Afrika: Die Wiege der Menschheit	115
Die Jäger und Sammler	120

Kapitel 7: Die Epigenetik.	127
Genetik und Epigenetik	134
Die Epigenetik verstehen	135
Die genetische Prägung durch die Eltern	138
Schlussbetrachtung	139
Meine Botschaft an werdende Mütter	140
Kapitel 8: Die wissenschaftliche Grundlage	145
Die ersten epigenetischen Studien	147
Überernährung und Mangelernährung	148
Die Epigenetik und aktuelle Ereignisse	149
Forschung und Studien über die Epigenetik und	
Diabetes Typ 2	151
Die 1000 Tage der WHO	154
Wie der Plan funktioniert	156
Das Hauptziel dieses Ernährungsplans	158
Die glykämische Last von Nahrungsmitteln	160
Wann ist die kindliche Bauchspeicheldrüse im Mutterleib	
besonders anfällig?	162
Zusammenfassung und Schlussbetrachtung	170
Kapitel 9: Ihre tägliche Ernährung	175
Die Ernährung während der Schwangerschaft	177
Die Fünf Grundschrte	180
Ihr Essensplan während dieser zwei Monate	188
Liste 1: Stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die Sie	
während dieser zwei Monate komplett weglassen sollten	190
Liste 2: Stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die Sie	
während dieser zwei Monate meiden sollten	197
Liste 3: Nahrungsmittel, die in Maßen vertragen werden	203
Liste 4: Kohlenhydrate, die Sie nach Belieben essen können	205
Liste 5: Empfohlene Kohlenhydrate	207
Wie Sie mit anderen, stark kohlenhydrathaltigen	
Nahrungsmitteln verfahren	214
Literaturangaben	221