

Inhalt

Einleitung 9

Kapitel I

Grundlagen einer gesunden Ernährung 13

Prävention 13

Woher wissen wir, was wir essen sollen? 17

Die Ernährungsgerade 23

Grundprinzipien einer gesunden Ernährung 25

Kohlenhydrate: Von Brokkoli und Dinkelkorn 30

Fettsäuren: Ungesättigt, gesättigt oder trans? 44

Proteine (Eiweiß) – Bohne, Nuss, Fisch und Ei 61

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente 71

Nahrungsergänzungsmittel 78

Kapitel II

Besondere Aspekte einer gesunden Ernährung 83

Alkohol – die schlechte Nachricht 83

Schokolade – die mittelgute Nachricht 84

Kaffee – die gute Nachricht 85

Tee – gesünder als Kaffee? 86

Wasser – unsere Lebensquelle 87

Besser ohne das Salz in der Suppe 88

Süßstoffe bleiben fragwürdig 89

Brauchen wir Superfoods?	90
Sind Bio-Nahrungsmittel ihr Geld wert?	93
Bauernmarkt oder Supermarkt?	95
Wann sollen wir essen?	96
Ist Fasten gesund?	97
Die Bedeutung der Darmflora für unsere Gesundheit	98
Stärkt der Konsum von fermentierten Nahrungsmitteln oder Probiotika unsere Darmflora?	100
Nutzen Sie die Produktinformationen zu Ihrem Vorteil	102
Und auch Nahrungsmittelverpackungen enthalten gesundheitlich bedenkliche Substanzen ...	105
Auswärts essen in Kantine und Restaurant – ein ungesunder Trend?	107

Kapitel III

Ernährung für bestimmte Bevölkerungsgruppen	109
Ernährung für Kinder und Jugendliche	109
Ernährung vor und während der Schwangerschaft	111
Ernährung für Frauen vor der Menopause	113
Ernährung für Frauen nach der Menopause	114
Ernährung für Männer	115
Ernährung im höheren Lebensalter	116
Ernährung bei Übergewicht/Adipositas	117

Kapitel IV

Spezielle Ernährungsformen – Pro und Contra	119
Vegetarische Ernährung: Fleisch ade	119
Vegane Ernährung: Tierisch enthaltsam	120
Rohköstler: Alles roh	122
Paleo-Ernährung: Essen wie in der Steinzeit	124

Mediterrane Ernährung: Der Weisheit letzter Schluss? 126
Besser ohne Gluten? 127
Anti-inflammatorische Ernährung 128
Mit der Blaue-Zonen-Ernährung 100 Jahre alt werden? 130
Die Zone Ernährung: Proteine im Mittelpunkt 132
NOVA, Clean Eating und Vollwertkost: Pur oder
hochverarbeitet 134
Die Haysche Trennkost 139

Kapitel V

Ernährung als Therapie – mit Ernährung gesund werden 141
Arteriosklerose rückgängig machen 142
So senken Sie Ihr LDL-Cholesterin 144
Bluthochdruck besiegen 147
Den Diabetes aushungern 151
Gicht – wenn's in den Gelenken knirscht 153
Den Darm auf Trab bringen 154
Den Entzündungen Einhalt gebieten 156
Übergewicht und die Abnehmspritze 159

Kapitel VI

Personalisierte Ernährung – Essen und Trinken
maßgeschneidert für Sie 163

Schlussworte 168

Danksagung 169

Zielgerichtete Ernährungsvorschläge 171

Referenzen 186