

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