

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	11
Grußwort	13
1. Lebensmittel und Nährstoffe	15
1.1. Warum müssen wir überhaupt essen?.....	15
1.2. Woraus bestehen Lebensmittel eigentlich?	23
1.3. Das Gute, das Böse und das Hässliche: Fett	24
1.4. Zucker ist nicht gleich Zucker.....	31
1.5. Pippis Geheimnis – Eiweiß macht stark	36
1.6. Captain Cooks geniale Idee – das Wichtigste über Vitamine	39
1.7. Fit und stark mit Eisen, Calcium & Co.	42
1.8. Eine spannende Reise durch den Darm	49
2. Gesunde Ernährung	69
2.1. Täglich Obst und Gemüse halten Dich gesund.....	70
2.2. Brot und Kartoffeln bilden die Basis der täglichen Nahrung	77
2.3. Brauchst Du täglich Fleisch zum Wachsen?.....	82
2.4. Fish it up mit Omega-3.....	86
2.5. Milch und Eier für mehr Power	89
2.6. Ein gutes Frühstück für einen Einser.....	98
2.7. DGE, RDA – Welche Menge ist optimal?	101
2.8. Bonbons oder Schokolade? Beides gleich schlecht?	104
2.9. Fast Food = Junk-Food?	110
2.10. Vorsicht vor zu viel Kochsalz.....	115
2.11. Wasser ist Leben: Alles, was Du über Getränke, Wasser und Durst wissen solltest	118

2.12. Der Mensch wurde nicht zum Sitzen geschaffen – regelmäßige Bewegung ist genauso wichtig wie gesunde Ernährung!	128
3. Kalorien und Kilos - über Hunger, Über- und Untergewicht.....	131
3.1. Wann wird überhaupt von Übergewicht gesprochen?	132
3.2. Was sind die Gründe für Übergewicht?.....	135
3.3. Was passiert überhaupt im Körper, wenn wir satt oder hungrig sind?	143
3.4. Eine gewichtige Wette	145
3.5. Untergewicht ist nicht schön, sondern gefährlich	162
4. Anhang.....	165
4.1. Kalorientabelle	165
4.2. Vitamine – Funktionen und Lebensmittelquellen.....	168
4.3. Mineralstoffe – Funktionen und Lebensmittelquellen	170
4.4. Perzentilkurven	171
4.5. Glossar – Erklärung der Fachbegriffe	173