

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