

## **6 Liebe Leserinnen und Leser**

### **11 Von Zucker, Low Carb und GLYX**

**12 Was genau ist Low Carb?**

**15 Kohlenhydrate im Überblick**

**21 Die Rolle des Insulins**

**22 Das GLYX-Geheimnis**

**28 Der Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten,  
GLYX und Insulin**

**29 Weniger Kohlenhydrate = mehr andere Nährstoffe**

**38 Die neue Ernährungspyramide**

**39 Muster-Tagespläne**

### **49 Low-Carb-Ampel**

**50 Wie Sie die Tabelle nutzen können**

## **140 Service**

**140 Wichtige Institutionen und Internetadressen**

**141 Weitere Bücher von Sven-David Müller**