

Ein Wort zuvor	2
Wohlstandskrankheiten auf dem Vormarsch ..	4
Gesunde Ernährung	5
Metabolisches Syndrom – was ist das?	8
Das »tödliche Quartett«	8
Übergewicht	9
Typ-II-Diabetes	12
Fettstoffwechselstörungen – Cholesterin und Triglyzeride	14
Bluthochdruck	16
Hyperurikämie und Gicht	19
Lebensmitteltabellen	22
Das Ampel-Bewertungssystem	22
Getreide und Getreideprodukte	23
Obst, Gemüse und Salate	33
Milch(produkte), Milchersatzprodukte, Käse	40
Brotaufstriche	48
Fisch, Fleisch und Eier	48
Fette	60
Getränke	64
Knabberereien und Süßwaren	68
Fertiggerichte	73
Zum Nachschlagen	84
Glossar	84
Adressen und Bücher, die weiterhelfen	88
Register	91
Impressum	96