

Inhalt

Ach, schon wieder eine neue Diät?	6
Unser Erbe – die genetische Ausstattung der Jäger und Sammler	8
Insulinresistenz: Vom Überlebensvorteil zum Gesundheitsrisiko	10
Die moderne Steinzeiterernährung	11
Stoff für Diskussionen	12
Die Vorteile der Paleo-Ernährung auf einen Blick	18
Individualität statt pauschales Regelwerk: Es geht um Sie!	20
 Aller Anfang: Der Einstieg in die Paleo-Ernährung	 22
Achtung: Paleo könnte Folgen haben!	24
Wie geht es nach der Einstiegsphase weiter?	26
Ganz oder gar nicht?	27
Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate – ein kurzer Blick auf unsere Hauptnährstoffe	28
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	30
Fructozucker – klingt erst einmal gesund	36
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	37
Ihr Körper wird Paleo lieben!	38
Hier sagt Paleo Ja!	39
Muss es immer »Bio« sein?	46
Regionale und somit saisonale Ware bevorzugen!	47
Saisonkalender für Obst und Gemüse aus heimischem Anbau	48

Hier sagt Paleo Nein!	64
Antinährstoffe	66
Leaky Gut	68
Hier wird kontrovers diskutiert	72
Risiko Kalziummangel?	76
Paleo praktisch umgesetzt	82
Die »Beute« für den Vorratsschrank	84
Die »Jagd« auf frische Lebensmittel	86
Von früh bis spät: Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks nach dem Paleo-Prinzip	90
Paleo außer Haus	97
Besondere Umstände erfordern mehr Konsequenz	102
Paleo – auch für Vegetarier geeignet?	106
Mehr als nur eine natürliche, gesunde Ernährung	108
Quellenangaben und Leseempfehlungen	114