

INHALT

EINFÜHRUNG	7
Von selten zu allgegenwärtig	7
Zucker: die kleinste der großen Gefahren?	7
Was sollen wir also tun?	9
Das Weniger-Zucker-Programm	9
1 Zucker, Gesundheit und Wohlbefinden	13
Warum ist es wichtig, den Verzehr von Zucker einzuschränken?	13
Eine kurze Geschichte des Zuckers	13
Mein Ziel: eine gute Figur	14
Mein Ziel: Gesundheit	17
Mein Ziel: Schönheit	20
Mein Ziel: Glück	21
Mein Ziel: Geschmack	22
Quiz: <i>Sind Sie zuckersüchtig?</i>	23
2 Zucker erkennen und entlarven	27
Wie behalte ich den Überblick?	27
Praxisblatt: <i>Berechnen Sie Ihre tägliche Zuckerzusatzzufuhr</i>	30
Zucker aufspüren leicht gemacht	32
Praxisblatt: <i>Etiketten lesen und verstehen</i>	38
Den Zuckergehalt eines Lebensmittels deuten	38
Wenn wir einen Zauberstab hätten	40
Ohne Zuckerzusatz, aber voller Zucker?	41
3 Der Angriffsplan	49
Die zehn goldenen Regeln	49
Praxisblatt: <i>Frühstück im neuen Look</i>	51
Bringen Sie neue Ordnung in Ihre Schränke!	56
Ein an das moderne Leben angepasstes Programm	63
Über den Tag verteilt	64
Die Motivation	66

4	Fantastische Menüs und Rezepte	69
	Kurze Erinnerung	69
	Detox: kein Zucker	70
	Stabilisierung: niedriger Zuckergehalt	74
	Die Rezepte.	78
5	Rückfällig werden – ausgeschlossen!	109
	Nur Mut, bleiben Sie standhaft!	109
	Hilfe! Wenn ich nach Hause komme, habe ich Lust, drei Kekspackungen zu verschlingen	110
	Hilfe! Ich habe ein reges soziales Leben und kann Zucker daher nicht aus dem Weg gehen	112
	Hilfe! Meine Kollegen bringen ständig Kuchen und Kekse mit	113
	Wie geht man mit Saboteuren und Skeptikern um?	113
	Wie geht man mit jenen um, die einem Zucker aufnötigen?	114
	Wie stelle ich meine Gäste zufrieden?	116
6	Kinder und Zucker	119
	Wie viel Zucker essen sie tatsächlich?	119
	Ja, aber meine Kinder sind nicht übergewichtig	119
	Meine Kinder treiben ohnehin viel Sport	120
	Wie bringe ich meine Kinder dazu, meinen Rat zu befolgen?	120
	Drei goldene Regeln für den Umgang mit Ihrem Kind.	121
	Wie sieht die ideale Ernährung mit niedrigem Zuckergehalt für Kinder aus?	123
	Und bei Geburtstagsfeiern?	123
	Praxisblatt: <i>Was ist kindgerecht?</i>	124
	SCHLUSSWORT	127
	Rezeptindex	128