

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b> .....	7
Von selten zu allgegenwärtig .....	7
Zucker: die kleinste der großen Gefahren? .....	7
Was sollen wir also tun? .....	9
Das Weniger-Zucker-Programm .....	9
 <b>1 Zucker, Gesundheit und Wohlbefinden</b> .....	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
 <b>2 Zucker erkennen und entlarven</b> .....	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
 <b>3 Der Angriffsplan</b> .....	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

<b>4</b>	<b><i>Fantastische Menüs und Rezepte</i></b> .....	69
	Kurze Erinnerung .....	69
	Detox: kein Zucker .....	70
	Stabilisierung: niedriger Zuckergehalt .....	74
	Die Rezepte. ....	78
<b>5</b>	<b><i>Rückfällig werden – ausgeschlossen!</i></b> .....	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
<b>6</b>	<b><i>Kinder und Zucker</i></b> .....	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
	<b><i>SCHLUSSWORT</i></b> .....	127
	Rezeptindex .....	128