

EIN WORT ZUVOR

SÜSS UND GIFTIG

SWEETS FOR MY SWEET ...

Auf Süßes programmiert
Sicherheitsgeschmack der Evolution
Begehrte Kunden: Kinder & Jugendliche
Gefährlicher Zucker
Vom Luxus zur Massenware:
eine Erfolgsgeschichte

GRUNDNÄHRSTOFF ZUCKER?

Zucker ist nicht gleich Zucker
Zuckerersatzstoffe

6 SUCHTFAKTOR ZUCKER 29

9 ZU VIEL ZUCKER IST GEFÄHRLICH 30

Ein sensibles Gleichgewicht 31
Die Folgen einer Insulinresistenz 36
Störungen im Zellstoffwechsel 38

10 VERDAMMTE SUCHT NACH ZUCKER! 40

Zuckerjunkie Gehirn? 41
Das Gehirn kann immer umlernen 45

22 WIE ZUCKER SÜCHTIG MACHT 46

Der Weg in die Sucht 47
Ausgetrickste Hirnchemie 48
Der Zuckerentzug 53

KRANK DURCH ZUCKER

55

DIE GESICHTER DER »ZUCKERKRANKHEIT«

56

Verdeckte Prozesse	56
Adipositas (Fettsucht)	59
ADS/ADHS	64
Arteriosklerose	66
Bluthochdruck	69
Darmprobleme	70
Depressionen	72
Typ-2-Diabetes	74
Haut- und Haarprobleme	76
Krebs	77
Neurodegenerative Erkrankungen	79
Schilddrüsenerkrankungen	81
Schmerzen	82
Zahnbeschwerden	84
Zucker: mehr als nur ein Kariesrisiko	86

WEGE AUS DER ZUCKER- SUCHT

89

SCHRITT 1:

WIE VIEL ZUCKER ESSE ICH?

Das Esstagebuch	90
Machbare Ziele	92
Mein Esstagebuch (Kopiervorlage)	94

SCHRITT 2:

RICHTIG ESSEN LERNEN

Was unser Körper wirklich braucht	96
Die Bausteine der gesunden Ernährung	98

SCHRITT 3:

DIE (KÜCHEN-)PRAXIS

Wie lange dauert die Entwöhnung?	113
In zwölf Wochen aus der Zuckersucht	116

SCHRITT 4: WERDEN SIE AKTIV

Auf das Tempo kommt es an	118
Sportliche Alternativen	122
Wider die Sabotage im (Leistungs-)Sport	124

DAS SÜSSE LEBEN

128

GESUND GENIESSEN 130

DIE NEUE KÜCHE 131

DIE BESTEN LEBENSMITTEL 136

BROT & BRÖTCHEN 140

FÜRS FRÜHSTÜCK 146

**HAUPTGERICHTE –
EINFACH LECKER** 154

**DESSERTS –
DAS BESTE ZUM SCHLUSS** 176

ZUM NACHSCHLAGEN 186

Bücher, die weiterhelfen 184

Adressen, die weiterhelfen 184

Sachregister 186

Rezeptregister 190

Impressum 192