

Was Sie über Zucker wissen müssen

Liebe auf den ersten Schluck	8	Von der Lust zur Last	22
Warum zu viel Zucker zum Problem werden kann	9	Im Rausch des Zuckers	24
Wie Sie von einer zuckerarmen Ernährung profitieren	9	Wenn der Körper mit Zucker überflutet wird	25
		Wie entsteht eigentlich Typ-2-Diabetes?	25
Zucker ist auch nur ein Kohlenhydrat	10	Stoppen Sie den süßen Teufelskreis	25
Einfach, zweifach, vielfach – Zuckervarianten im Überblick	12	Schlau einkaufen: Den versteckten Zucker entlarven	26
Süß, aber überflüssig	13	Die praktische KKW-Tabelle	28
Naschen erlaubt? Warum Zucker Kinder nervös macht	15	Ein Produkt, unzählige Namen	29
Sind Süß- und Austauschstoffe im Zweifelsfall die bessere Wahl	15	Sonderseite: Achtung Zuckerfalle	30
Sonderseite: Fünf bittere Wahrheiten	16	Sonderseite: Alkohol hat es in sich	32
Apfel, Banane und Co. – warum auch Obst nur in Maßen gesund ist	18	Raus aus der Zuckerfalle	34
Summ, summ, summ ... Auch Honig und Sirup sind Zucker	19	G wie Gemüse	35
Sonderseite: Das Wunder der Kälte	20	E wie Eigenregie	35
		S wie Skepsis	36
		U wie Umstellung	37
		N wie Nein	38
		D wie Dessert	38
		Heißhunger widerstehen	40

Rezepte

Frühstück	44
Sonderseite: Drei Brotaufstriche	60
Kleine Gerichte	68
Sonderseite: Low, No und Slow Carb	78
Hauptgerichte	96
Sonderseite: Clever tauschen, gesünder leben	104
Süßes	134
Sonderseite: Gewürze statt Zucker	148
Rezeptregister	154
Sachregister	157
Impressum	158