

# Was Sie über Zucker wissen müssen

<b>Liebe auf den ersten Schluck</b>	8	<b>Von der Lust zur Last</b>	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
		Stoppen Sie den süßen Teufelskreis	25
<b>Zucker ist auch nur ein Kohlenhydrat</b>	10		
Einfach, zweifach, vielfach – Zuckervarianten im Überblick	12	<b>Schlau einkaufen: Den versteckten Zucker entlarven</b>	26
Süß, aber überflüssig	13	Die praktische KKW-Tabelle	28
Naschen erlaubt? Warum Zucker Kinder nervös macht	15	Ein Produkt, unzählig viele Namen	29
Sind Süß- und Austauschstoffe im Zweifelsfall die bessere Wahl	15	<b>Sonderseite:</b> Achtung Zuckerfalle	30
<b>Sonderseite:</b> Fünf bittere Wahrheiten	16	<b>Sonderseite:</b> Alkohol hat es in sich	32
Apfel, Banane und Co. – warum auch Obst nur in Maßen gesund ist	18		
Summ, summ, summ... Auch Honig und Sirup sind Zucker	19	<b>Raus aus der Zuckerfalle</b>	34
<b>Sonderseite:</b> Das Wunder der Kälte	20	G wie Gemüse	35
		E wie Eigenregie	35
		S wie Skepsis	36
		U wie Umstellung	37
		N wie Nein	38
		D wie Dessert	38
		<b>Heißhunger widerstehen</b>	40

# Rezepte

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