

Inhalt

- 6 Geleitwort
- 7 Kapitel 1: Gesundes Essen ist wichtig
- 8 Wir essen, um zu leben
- 14 Kapitel 2:
Von Pyramiden, Tellern
und Ernährungs-
richtlinien
- 15 Die Empfehlungen im Überblick
- 34 Kapitel 3: Was kann man
beim Thema Ernährung
glauben?
- 35 Ein Blick hinter die Kulissen der
Ernährungsforschung
- 48 Kapitel 4:
Gesundes Gewicht
- 49 Die Sache mit dem BMI
- 85 Kapitel 5:
Klartext über Fett
- 86 Fett – gut oder böse?
- 119 Kapitel 6: Kohlenhydrate
auf Gedeih und Verderb
- 120 Kohlenhydrate: Von einfach bis
komplex
- 146 Kapitel 7: Wählen Sie
bessere Proteinquellen
- 147 Eiweiß: Was und wie viel wir
brauchen
- 166 Kapitel 8:
Obst und Gemüse
in Hülle und Fülle
- 167 Essen Sie reichlich Obst und
Gemüse
- 188 Kapitel 9:
Man ist, was man trinkt
- 189 Wasser, Kaffee, Saft ... ein Blick
ins Glas

210 **Kapitel 10: Der
Mineralstoff Calcium**

211 Eine Extraladung Calcium –
nicht so dringlich

223 **Kapitel 11: Nahrungs-
ergänzungsmittel**

224 Nehmen Sie sicherheitshalber
Multivitamin-Tabletten

246 Mineralstoffe

262 **Kapitel 12: Auch die
Gesundheit unseres
Planeten zählt**

263 Vom Einfluss der Ernährung auf
Umwelt und Klima

273 **Kapitel 13:
Die Puzzleteile
zusammenfügen**

274 Wie gesunde und genussvolle
Ernährung funktioniert

285 **Kapitel 14:
Gesunde Ernährung
in besonderen
Lebenslagen**

286 Spezielle Situationen erfordern
eine spezielle Ernährung

295 **Kapitel 15: Verzeichnis
der Körner und Saaten**

296 Intakte Körner und Saaten
versus Vollkorn

306 Danksagung

307 Quellenangaben und
Anmerkungen

316 Stichwortverzeichnis

318 Weiterführende Informationen
des Autors