

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Prophezeiung und Propaganda</b>	<b>10</b>
Einführung zur Ausgabe 2012 von	
Prof. Dr. med. Robert H. Lustig	10
Danksagung von Dr. John Yudkin	14
<b>01 Was ist so anders am Zucker?</b>	<b>15</b>
<b>02 Ich esse es, weil ich es mag</b>	<b>19</b>
Der Ursprung der menschlichen Ernährung	22
Die zwei Ernährungsrevolutionen	23
<b>03 Zucker und andere Kohlenhydrate</b>	<b>29</b>
<b>04 Die Herkunft des Zuckers</b>	<b>31</b>
Rohrzucker	31
Rübenzucker	34
<b>05 Ist brauner Zucker besser als weißer?</b>	<b>35</b>
<b>06 Raffiniert und unraffiniert</b>	<b>40</b>
Ballaststoffe	41
<b>07 Nicht nur Zucker ist süß</b>	<b>43</b>
<b>08 Wer isst Zucker und wie viel?</b>	<b>48</b>
<b>09 Worte bedeuten, was sie bedeuten sollen</b>	<b>63</b>
Rein ist gut	65
<b>10 Kalorien aus Zucker machen dich schlank – sagen sie</b>	<b>67</b>
<b>11 Wie man mehr Kalorien zu sich nimmt, ohne echte Nahrungsmittel zu essen</b>	<b>76</b>
<b>12 Kannst du es beweisen?</b>	<b>80</b>
<b>13 Der Herzinfarkt, die moderne Epidemie</b>	<b>94</b>
<b>14 Iss Zucker und sieh, was geschieht</b>	<b>107</b>
<b>15 Zu viel Blutzucker – oder zu wenig</b>	<b>117</b>
Diabetes	117
Unterzuckerung	126
Die Verbindung zwischen koronarer Herzkrankheit und Diabetes	128
<b>16 Ein Schmerz in der Mitte</b>	<b>131</b>
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre	135
Zwerchfellbruch	136
Gallensteine	137
Morbus Crohn	138
<b>17 Eine Vielzahl von Krankheiten</b>	<b>140</b>
Schäden an den Augen	140
Schäden an den Zähnen	141

Schäden an der Haut	147
Schäden an den Gelenken	148
Lebererkrankungen	148
Gibt es eine Verbindung zwischen Zucker und Krebs?	150
Zucker und Medikamentenwirkungen	152
Zucker und Eiweiß	153
Eine Vielzahl von Krankheiten	154
<b>18 Beschleunigt der Zucker die Lebensprozesse – und auch den Tod?</b>	<b>155</b>
Der Einfluss des Zuckers auf das Wachstum	155
Die Auswirkungen des Zuckers auf die Reifung	157
Die Auswirkungen des Zuckers auf die Lebenserwartung	159
<b>19 Wie wirkt der Zucker?</b>	<b>162</b>
Lokale Wirkungen	163
<i>Die Verbindung zwischen Zucker und Zahnerkrankungen</i>	163
<i>Die Verbindung zwischen Zucker und Dyspepsie</i>	163
Allgemeine Auswirkungen	166
Mikroben im Verdauungstrakt	170
Saccharose im Blut	171
<b>20 Sollte Zucker verboten werden?</b>	<b>172</b>
<b>21 Angriff ist die beste Verteidigung</b>	<b>180</b>
Ein paar meiner besten Freunde ...	181
Die »World Sugar Research Organization« oder – ein Name ist Schall und Rauch	182
Keine freie Wahl ohne freie Information	184
Zucker und künstliche Süßstoffe	186
Die »British Nutrition Foundation«	188
<i>Eine Angelegenheit für den Generaldirektor</i>	189
<i>Die BNF will keine Ernährungswissenschaftler vom QEC</i>	190
Der lange Arm der Zuckerindustrie	191
Die Wahrheit über die Karies	193
Null von zehn für Anstand	196
Freundliche Intervention	197
Ein Präventivschlag	198
Wissenschaftler gegen Wissenschaftler	200
Schreib was du magst – aber nur, wenn auch ich es mag	202
Pur, weiß – und mächtig	203
<b>Referenzen</b>	<b>204</b>