

7	Willkommen in unserem Buch!	53	Studien zur mediterranen Ernährung
11	Gesund und lecker: die mediterrane Ernährung	53	Sieben-Länder-Studie
12	Siegeszug der mediterranen Ernährung	54	Lyon Diet Heart Study
12	Traditionelle mediterrane Ernährung	55	EPIC-Studie
16	Wegweiser durch dieses Buch	55	ATTICA-Studie
18	Die mediterrane Ernährung: früher, heute, morgen	56	PREDIMED-Studie
18	»The best of« der weltweiten Einflüsse	56	DIRECT-PLUS-Studie
20	Der Siegeszug der mediterranen Ernährung	60	LIBRE-Studie
22	Definition der mediterranen Ernährung	64	Molekulare Wirkungen der mediterranen Ernährung
22	Die Lebensmittelauswahl	64	Metabolomik – ein neuer Forschungsansatz
22	Ernährungspyramiden schaffen Klarheit	65	Wichtige Akteure: die Darmbakterien
24	Definition und Formen der mediterranen Ernährung	66	Fette: gesunde Alleskönner direkt aus der Nahrung
28	Die wichtigsten mediterranen Lebensmittel	69	Ballaststoffe: Futter für die guten Darmbakterien
28	Oliven und Olivenöl	73	Proteine: die Akteure im Körper
32	Fische und Meeresfrüchte	74	Sekundäre Pflanzenstoffe
35	Nüsse und Samen	76	Ein Schlückchen in Ehren: Rotwein
38	Algen und Mikroalgen als Alternativen	77	Zum Abschluss: Alles nur mediterrane Ernährung?
42	Prävention von Erkrankungen	81	Die Rezepte
42	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	82	Frühstück
43	Krebs	94	Snacks, Pestos und Aufstriche
47	Übergewicht	108	Suppen und Salate
48	Metabolisches Syndrom	124	Vegetarische Hauptgerichte
49	Diabetes	142	Hauptgerichte mit Fisch oder Fleisch
51	Die mediterrane Ernährung und das Altern	158	Backen, herzhaft und süß
		166	Desserts
		172	Literatur
		177	Rezeptverzeichnis
		180	Stichwortverzeichnis