

SÜSS UND GIFTIG

9

DIE SÜSSE VERFÜHRUNG

Auf Süßes konditioniert	11
Der Geschmack der Evolution	14
Begehrte Kunden: unsere Kinder	17
Gesundheitsrisiko Zucker	18
Vom Luxus zur Masse: die Geschichte des Zuckers	20

GRUNDNÄHRSTOFF ZUCKER?

Zucker ist nicht gleich Zucker	23
--------------------------------	----

SUCHTFAKTOR ZUCKER

29

ZU VIEL ZUCKER IST GEFÄHRLICH

- Ein sensibles Gleichgewicht
- Die Folgen einer Insulinresistenz
- Störungen im Zellstoffwechsel

30

31

36

38

SIND WIR ABHÄNGIG VON ZUCKER?

- Wie das Gehirn den Stoffwechsel reguliert
- Das Gehirn kann umlernen

40

41

45

WIE ZUCKER SÜCHTIG MACHT

- Der Weg in die Sucht
- Ausgetrickste Hirnchemie
- Der Zuckerentzug

46

47

48

53

KRANK DURCH ZÜCKER

55

DIE GESICHTER DER »ZÜCKERKRANKHEIT« 56

Heimlicher Killer	56
Adipositas	59
ADS/ADHS	64
Arteriosklerose	66
Bluthochdruck	69
Darmprobleme	70
Depressionen	72
Diabetes	74
Haut- und Haarprobleme	76
Krebs	77
Neurodegenerative Erkrankungen	79
Schilddrüsenerkrankungen	81
Schmerzen, chronische	82
Zahnbeschwerden	84
Zucker: mehr als nur ein Kariesrisiko	86

WEGE AUS DER ZUCKER- SUCHT

89

SCHRITT 1:	
WIE VIEL ZUCKER ESSE ICH?	90
Das Esstagebuch	90
Vernünftige Ziele	92
Mein Esstagebuch (Kopiervorlage)	94
SCHRITT 2:	
RICHTIG ESSEN LERNEN	96
Was unser Körper zum Leben braucht	96
Die Bausteine der gesunden Ernährung	98

SCHRITT 3: DIE (KÜCHEN-)PRAXIS	112
Wie lange dauert die Entwöhnung?	113
In zwölf Wochen aus der Zuckersucht	116
SCHRITT 4: WERDEN SIE AKTIV	118
Auf das Tempo kommt es an	118
Lauftraining	120
Sportliche Alternativen	122

IM ZUCKER- HIMMEL

125

GESUND

GENIESSEN

126

Die neue Küche

127

Lebensmittel auf Vorrat

132

BROT, GEBÄCK &

MÜSLIMISCHUNGEN

134

KONFITÜREN,

SÜSSE AUFSTRICHE & CO

140

HAUPTGERICHTE –

PIKANT & SÜSS

150

DRESSINGS, SAUCEN &

MARINADEN

162

KUCHEN, TARTES & TORTEN	164
DESSERTS –	
HIMMLISCH SÜSS	170
ERFRISCHENDE GETRÄNKE:	
SIRUPS & SMOOTHIES	178
ZUM NACHSCHLAGEN	182
Glossar	182
Bücher, die weiterhelfen	184
Adressen, die weiterhelfen	184
Sachregister	186
Rezeptregister	190
Impressum	192