

Inhalt

- 6 Geleitwort
- 7 **Kapitel 1: Gesundes Essen ist wichtig**
- 8 Wir essen, um zu leben
- 14 **Kapitel 2: Von Pyramiden, Tellern und Ernährungsrichtlinien**
- 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

➤ Exkurse

- 142 Gluten in Getreide:
Für manche eine Gefahr
- 164 Fisch, Quecksilber und Fischöl
- 242 Antioxidantien:
Mehr Rauch als Feuer?

- 210 **Kapitel 10: Der Mineralstoff Calcium**
- 211 Eine Extraladung Calcium – nicht so dringlich
- 223 **Kapitel 11: Nahrungsergänzungsmittel**
- 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