



## 8 Vom guten und schlechten Fett

### 9 **Fett – ein wichtiger Energielieferant**

12 Wir essen zu viel und das falsche Fett

19 Übergewicht – eine Frage der Energiebilanz

25 Cholesterin – kein Grund zur Panik

31 Wie Sie die Tabelle nutzen können

## 33 Cholesterin- und Fett-Ampel

### 142 **Empfehlungen des Autors**

142 Hilfreiche Adressen

142 Wichtige Internet-Adressen

143 Wichtige Buchtipps