

## Stichwortverzeichnis

### A

Alkohol 49  
Appetit 63

### B

Ballaststoffe 28  
Beta-Glucane 31  
Bewegung 51, 55  
Buffet 48

### C

Carnitin 32  
Cholin 31

### D

Durst 47

### E

Eiweiß 23  
Energiedichte 27  
Ernährungsberater 60

### F

Feiern 48  
Fett 34  
Fettleber, alkoholische 11  
Fettleber-Index 17, 59  
Fettleber, nicht alkoholische 12  
Formula-Diäten 37  
Fruchtzucker 42, 43

### G

Getränke 47, 64  
Gewohnheiten 64

### H

Hepafast<sup>®</sup> 38

### I

Insulin 13  
Inulin 30

### K

Kaffee 50

Kalorien 25

Kohlenhydrate 26, 54  
Krafttraining 53

### L

Leberwerte 57  
Lunchpaket 46

### M

MAFLD 12

### N

NAFLD 12

### O

Obst 43  
Omega-3-Fettsäuren 34

### R

Rauchen 70  
Restaurantbesuch 45

### S

Schlafen 22, 67  
Shakes 37  
Sport 55  
Stärke, resistente 49  
Stress 65, 66

### T

Taurin 32

### V

Vitamin D 69  
Vitamin E 33

### W

Wasser 47  
Wiegen 59

### Z

Zucker 43