

Paolo Colombani

Fette Irrtümer

Ernährungsmythen entlarvt

orell füssli Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<hr/>	
1 Bewegung ist alles	11
Was ist überhaupt Gesundheit?	11
Bewegung heißt das Zauberwort!	13
Unsere Vorfahren waren immer auf Trab	15
Ausdauernde körperliche Aktivität	17
Körperliche Aktivität und Stoffwechsel	20
Alte Erbanlagen im neuen Umfeld	24
Wie viel Bewegung soll es sein?	28
«Übergewicht» und Gesundheitszustand	31
Quintessenz	37
<hr/>	
2 Kaffee – ein Imagewandel steht an	39
Eine etwas andere Hintergrundgeschichte zum Kaffee	39
Kaffee – kaum jemand kommt ohne aus	43
Kaffee entwässert, oder?	43
Kaffee ist nicht Koffein und Koffein ist nicht Kaffee	48
Macht Kaffee krank?	50
Kaffee in der Schwangerschaft	64
Kaffee und Fettschmelze	65
Quintessenz	68

3 Vitamine und Mineralstoffe – Ergänzung oder Nahrungsmittel?	71
Was sind Vitamine und Mineralstoffe?	72
Vitamine und Mineralstoffe – spielt ihre Quelle eine Rolle?	75
Zu viel ist immer schlecht	87
Den Fokus nicht verlieren	92
Ausnahmen gibt es überall – Vitamin D	92
Kuriose Empfehlungen	95
Quintessenz	97
<hr/>	
4 Ist eine kohlenhydratreiche Ernährung gesund?	99
Was sind Kohlenhydrate?	100
Ein Irrglaube: einfache und komplexe Kohlenhydrate	100
Der Stoffwechsel der Kohlenhydrate	102
Die Entgleisung des Kohlenhydratstoffwechsels	106
Hoher Blutzucker – ein Problem	108
Quintessenz	115
<hr/>	
5 Eine fette Geschichte	117
Irreführend: Einteilungen der Fette	117
Gehärtete Öle – erst Kerzen, dann Brotaufstrich	130
Warum haben Cholesterol und Fette einen schlechten Ruf?	139
Warum es die gesättigten Fettsäuren erwischte	153
Quintessenz	160
<hr/>	
6 Ein gelassener Rückblick in die Zukunft	163
Rückblick	163
Ausblick	164
<hr/>	
Literaturhinweise	169