

SÜSS UND GIFTIG

9

DIE SÜSSE VERFÜHRUNG

10

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?

22

Zucker ist nicht gleich Zucker

23

SUCHTFAKTOR ZUCKER

29

ZU VIEL ZUCKER IST GEFÄHRLICH 30

Ein sensibles Gleichgewicht 31

Die Folgen einer Insulinresistenz 36

Störungen im Zellstoffwechsel 38

SIND WIR ABHÄNGIG VON ZUCKER? 40

Wie das Gehirn den Stoffwechsel
reguliert 41

Das Gehirn kann umlernen 45

WIE ZUCKER SÜCHTIG MACHT 46

Der Weg in die Sucht 47

Ausgetrickste Hirnchemie 48

Der Zuckerentzug 53

KRANK DURCH ZUCKER

55

DIE GESICHTER DER »ZUCKERKRANKHEIT« 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