

5 Genuss ohne Reue

7 KEIN LEBEN OHNE ZUCKER

8 Zucker, was ist das eigentlich?

- 9 Eine süße Erfolgsgeschichte?
- 11 Verschiedene Zuckerarten

12 Wozu braucht der Körper überhaupt Zucker?

- 13 Ein wertvoller Nährstoff
- 20 Der TKTL1-Zuckerstoffwechsel

24 »Management« Zuckerstoffwechsel

- 26 Zuckerbotenstoff Insulin
- 27 Körpereigene Zuckerspeicher

29 SÜSSES GIFT?

30 Warum Zucker auch krank machen kann

- 31 Zu viel Zucker macht dick
- 34 Diabetes, die unterschätzte Krankheit
- 38 Weitere »Zuckerkrankheiten«
- 56 Auf einen Blick: Genuss mit weitreichenden Folgen

58 Warum »Light« dick macht und Süßstoff keine Lösung ist

- 59 Ein Markt für sich: Lightprodukte
- 59 Diättrend Low Carb
- 61 Süßstoffe als Zuckersersatz?

63 DIE REVOLUTION: GESUNDE ZUCKER

64 Zucker ohne »Nebenwirkungen«

- 65 Wie wertvoll sind Vielfachzucker?
- 66 Nicht alle Zucker sind gefährlich
- 68 Intelligent Energie tanken
- 74 Blutzucker ist nicht nur Blutglukose

76 Unverdauliche Stärke

- 78 Ballaststoff Dextrin
- 80 Konjakmehl
- 82 Unverdauliche Zucker als Bindemittel und Glutenersatz

84 Ballaststoff Zucker

- 85 Andere Zeiten, andere Bedürfnisse
- 89 Vielseitige Wirkung
- 90 Zeit für Veränderung
- 92 Auf einen Blick: Gesunde Zucker

95 DIE »FIT MIT ZUCKER«-KÜCHE

96 So gelingt die Ernährungsumstellung

- 97 Weniger ist manchmal mehr
- 97 Auf gesunde Zucker wechseln
- 99 Der Körper braucht auch Insulinpausen
- 100 Zucker nach Bedarf
- 103 Wie süß soll es überhaupt sein?
- 106 Gesunde Zuckermischungen
- 108 Trinken
- 108 *Energie-Limonade*
- 109 *Mangolassi*
- 109 *Apfel-Möhren-Ingwer-Smoothie*
- 109 *Erdbeer-Ananas-Smoothie*

110 Süßer Genuss

- 111 *Erdbeeraufstrich*
- 111 *Himbeeraufstrich*
- 111 *Haselnuss-Mandel-Aufstrich*
- 112 *Fruchtquark*
- 112 *Vanille-Flammeri*
- 113 *Tiramisu*
- 114 *Heidelbeer-Mascarpone-Creme*
- 115 *Fruchtige Walnuss-Panacotta*
- 116 *Blitzeis aus Mango und Kokosmilch*
- 116 *Himbeersorbet*
- 117 *Mandel-Pistazien-Parfait*
- 118 *Zahnfreundliche Karamell-Sahne-Bonbons*
- 119 *Zahnfreundliche Gummidrops*

120 Backen mit gesunden Zuckern

- 120 Karamellisierung
- 122 Gesunde Mehle
- 124 *Süßer Biskuit (Grundrezept)*
- 124 *Sahnecreme als Füllung für Biskuitkuchen*
- 126 *Mürbeteig*
- 127 *Käsekuchen*
- 128 *Kakaoherzen*
- 129 *Mandelplätzchen*
- 130 *Glutenfreie Pfannkuchen*
- 131 *Mandel-Kaiserschmarrn*
- 132 *Süßes Hefebrot*
- 133 *Ballaststoffreiches Baguette*
- 134 *Roggen-Sauerteig-Brot*
- 135 Auf einen Blick: Süßkraft und Backeigenschaft

136 Herzhafte Küche

- 137 Nudeln
- 138 Kartoffeln
- 139 Pizza
- 140 Abendessen
- 141 *Nudelsalat mit Kichererbsen*
- 142 *Gebratene Nudeln mit Huhn und Brokkoli*
- 143 *Dinkel-Quark-Spätzle*
- 144 *Schupfnudeln*
- 145 *Glutenfreie Gnocchi*
- 146 *Spinat-Kartoffelpuffer*
- 147 *Topinambur-Gratin*
- 148 *Meine Lieblingspizza*

150 Zum Nachschlagen

- 150 Dringend empfohlene Maßnahmen bei Diabetes
- 151 Soforthilfe bei beginnender Demenz
- 152 Glossar
- 154 Sachregister
- 157 Rezeptregister
- 158 Bücher, Adressen und Quellen
- 160 Impressum, Leserservice, Garantie