

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	9
Meine Vorgeschichte	17
TEIL 1: WAS IST GLUKOSE?	31
Kapitel 1: Willkommen im Cockpit – warum Glukose so wichtig ist	33
Ja, dieses Buch ist für dich	34
Was dieses Buch leisten kann – und was nicht	36
Kapitel 2: Auftritt Jerry – wie Pflanzen Glukose produzieren	41
Starke Stärke	45
Zähe Zellulose	47
Flirtige Früchte	48
Kapitel 3: Familiensache – wie die Glukose in den Blutkreislauf gelangt	50
Ein Elternteil, vier Geschwister	55
Was würde passieren, wenn wir keine Glukose zu uns nähmen?	57
Kapitel 4: Lust am Genuss – warum wir immer mehr Glukose zu uns nehmen	59
Kapitel 5: Unter der Haut – wie wir Glukosespitzen ausmachen	67
Manche Spitzen sind schlimmer als andere	72
Teil 2: Warum sind Glukosespitzen schädlich?	75
Kapitel 6: Dampfloks, Toast und Tetris – was bei einer Spitze in unserem Körper passiert	77
Warum der Zug zum Stehen kommt: Freie Radikale und oxidativer Stress	77

Warum wir innerlich geröstet werden:	
Glykation und Entzündungen	82
Ein lebenswichtiges Tetris-Spiel:	
Insulin und Fettzunahme	85
Kapitel 7: Von Kopf bis Fuß – wie Glukosespitzen	
uns krank machen	92
Kurzfristige Auswirkungen	94
Langfristige Auswirkungen	101
Teil 3: Eine flache Glukosekurve – wie geht das? .	117
Hack Nr. 1: Die richtige Reihenfolge	119
Hack Nr. 2: Iss vor jeder Mahlzeit eine grüne Vorspeise .	138
Hack Nr. 3: Schluss mit dem Kalorienzählen	158
Hack Nr. 4: Nieder mit der Frühstückskurve!	176
Hack Nr. 5: Zucker ist Zucker – egal, wie er sich nennt . .	201
Hack Nr. 6: Lieber ein Nachtisch als ein süßer Snack . . .	216
Hack Nr. 7: Der Trick mit dem Essig	225
Hack Nr. 8: Bewegung nach dem Essen	241
Hack Nr. 9: Wenn schon ein Snack, dann herzhaft	253
Hack Nr. 10: Kleidung für die Kohlenhydrate	261
Tipps & Tricks: Wie man die Glukosekurve in	
Schach hält, wenn es schwerfällt	280
Ein Tag im Leben einer Glukose-Göttin	297
Du bist etwas Besonderes	300
Schluss	303
Dank	305
Quellen und Anmerkungen	307