

Interview: Die Rettung liegt auf dem Teller.....	11
Einleitung: Die Schlüsselrolle der Ernährung.....	14

1. Was ist eine gesunde Ernährung? 22

Der Speiseplan unserer Vorfahren.....	24
Es gibt nicht die eine Paleo-Diät.....	25
Wie empfehlenswert ist die moderne Paleo-Kost?.....	26
Die Blue Zones.....	28
Mediterrane Ernährung.....	29
Okinawa-Ernährung.....	29
Die vegetarische Ernährung der Siebenten-Tags-Adventisten.....	31
Nordische Ernährung.....	31
Die Jäger-und-Sammler-Ernährung der Tsimane.....	32

2. Woraus bestehen unsere Lebensmittel? 34

Kohlenhydrate.....	36
Glukose, der häufigste Zucker.....	37
Fructose – ist sie gefährlich?.....	38
Kohlenhydrate und Gesundheit.....	41
Wie viel Kohlenhydrate sollten wir essen?.....	45
Atkins und die Low-Carb-Bewegung.....	46
<i>Glykämischer Index und glykämische Last</i>	48
Fette.....	48
Der Fette-Irrtum.....	50
Fette und Gesundheit.....	53
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-3 und Omega-6.....	53
Einfach ungesättigte Fettsäuren – nicht zu unterschätzen.....	56
Gesättigte Fettsäuren – besser als ihr Ruf?.....	57
Transfette sind tödlich.....	59

Die Rolle des Cholesterins	59
Qualität ist das, was zählt	62
Wie viel Fett sollten wir essen?	62
Abnehmen – besser Fette oder Kohlenhydrate reduzieren?	63
<i>BMI, Bauchumfang und Taillen-Größen-Verhältnis</i>	64
Eiweiße	66
Eiweiße und Gesundheit	67
Insekten – eine gesunde und ökologische Eiweißalternative?	70
Wie viel Protein sollten wir essen?	71
Ballaststoffe	74
Wie viel Ballaststoffe sollten wir essen?	76
Vitamine, Mineralstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe	78
Vitamine	78
Mineralstoffe	79
Sekundäre Pflanzenstoffe	79
Was sind Antioxidantien?	81
Wie gut ist unsere Nährstoffversorgung	81
Von Pillen und Pülverchen – sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	82
<i>Anti-Aging-Food – Warum uns eine antientzündliche Ernährung jung hält</i>	86
<i>Lebensmittelkennzeichnung: Das gibt es, das fehlt</i>	88
 3. Unsere Verdauung: ein faszinierendes System	 90
Das Verdauungssystem	92
Mikrobiom – die gesunden Darmbakterien	94
 4. Lebensmittel: Was sollen wir essen?	 98
Gemüse	100
Gemüse und Gesundheit	100
Gemüse – eine bunte Truppe	101
Auswahl und Zubereitung von Gemüse	105
Wie viel Gemüse sollten wir essen?	107
Gemüse und Klima	107

Obst	108
Obst und Gesundheit.....	108
Wie viel Obst sollten wir essen?.....	112
Obst und Klima.....	112
Getreide	115
Getreide und Gesundheit.....	114
Wenn Getreide nicht vertragen wird – über Gluten, FODMAPs und ATI.....	116
Reis in Maßen wegen Arsen und Klima.....	122
Wie viel Getreide sollten wir essen?.....	124
Hülsenfrüchte	125
Hülsenfrüchte und Gesundheit.....	125
Verträglichkeit und Zubereitung von Hülsenfrüchten.....	126
Wie viel Hülsenfrüchte sollten wir essen?.....	127
Hülsenfrüchte und Klima.....	127
Nüsse und Samen	128
Nüsse – kleine Kraftpakete.....	128
Nüsse und Gesundheit.....	128
Wie viel Nüsse sollten wir essen?.....	129
Nüsse und Klima.....	129
<i>Superfoods</i>	130
Samen – diese Minis haben es in sich.....	131
Fisch	133
Fisch und Gesundheit.....	133
Wie viel Fisch sollten wir essen?.....	134
Fisch und Klima.....	134
Fleisch	136
Fleisch und Gesundheit.....	136
Tierwohl und Qualität.....	139
Fleisch und Klima.....	140
Wie viel Fleisch sollten wir essen?.....	142
Eier	144
Eier und Gesundheit.....	144
Eier, Tierwohl und Klima.....	145
Wie viele Eier sollten wir essen?.....	145

Milch & Milchprodukte	146
Milchprodukte – Joghurt, Sahne, Käse und Co.....	147
Milch und Gesundheit.....	149
Wie viel Milch(produkte) sollten wir essen?.....	152
Milch und Klima.....	152
Pflanzliche Öle und Butter	154
Die verschiedenen Öle.....	154
Kalt gepresst versus raffiniert.....	156
Braten – welche Öle sind hoch erhitzbar?.....	157
Fette – Butter oder Margarine?.....	158
Wie viel Öl und Fette sollten wir essen?.....	159
Öl und Klima.....	159
Zucker	160
Welche Lebensmittel enthalten Zucker?.....	160
Zucker hat viele Namen.....	162
Zucker und Gesundheit.....	163
Zucker und Kinder.....	165
Wie viel Zucker sollte es maximal sein?.....	166
Warum ist es so schwer, Zucker zu reduzieren?.....	166
<i>Wege aus der Zuckerfalle</i>	167
Wie gesund sind künstliche Süßungsmittel?.....	168
Salz	170
Welche Lebensmittel enthalten Salz?.....	170
Salz und Gesundheit.....	171
Wie viel Salz sollten wir essen?.....	172
Weniger Salz dank gezielter Gesundheitspolitik?.....	172
Kräuter und Gewürze	174
Der Gesundheitswert von Kräutern und Gewürzen.....	175
Wie viel Kräuter und Gewürze sollten wir essen?.....	177
Kräuter und Klima.....	177
Getränke	178
Wasser.....	178
Kaffee.....	180
Tee.....	182
Limonaden, Fruchtsäfte und Smoothies.....	183

Alkohol.....	183
<i>Gesunde Lebensmittel – unsere Lieblinge</i>	186

5. Der optimale Speiseplan 188

Gesundheit auf dem Teller	190
„Echte“ Lebensmittel.....	191
Bio-Lebensmittel – warum sie auf unseren Teller gehören.....	193
Clean Eating – was steckt hinter dem Trend?.....	195
Die Vielfalt der Lebensmittel ist entscheidend.....	196
Der Speiseplan für eine gesunde, nachhaltige Ernährung.....	196
Der Speiseplan in der Praxis.....	201
Personalized Nutrition – wie lässt sich der Speiseplan individuell anpassen.....	202

6. Maßhalten für die Gesundheit 204

Genuss in Maßen	206
Wie viel Energie benötigt der Körper?.....	206
Sind Diäten sinnvoll?.....	208
Zu welchen Tageszeiten sollten wir essen?.....	211
Wie oft sollten wir essen?.....	211
Fasten – Jungbrunnen für den Körper.....	213
Fastenmethoden.....	216
Wie oft sollten wir fasten?.....	217

7. Die Macht der Gewohnheiten 218

Warum fällt uns eine gesunde Ernährung so schwer?	220
Was sind Gewohnheiten?.....	220
Dopamin – das Belohnungshormon.....	221
Die permanente Verführung.....	222
Gute Gewohnheiten zahlen sich langfristig aus.....	223
Zwei Strategien zur Verhaltensanalyse.....	223
Fünf Strategien zur Verhaltensänderung.....	226
Wie lange dauern Veränderungen?.....	230
Mit Stress und Rückschlägen umgehen.....	230

Esskultur – mit Genuss schmeckt alles besser	231
Was ist ein gesunder Lebensstil?	234
8. Ernährung und Nachhaltigkeit	240
Food for Future	242
Gefahr für das Klima: die Lebensmittelproduktion	243
Zehn Milliarden Menschen im Jahr 2050	245
Die Ernährungswende – mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit	246
Was kann jeder tun?	247
9. Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung	254
Gesund und nachhaltig ernähren – so gelingt es ganz einfach!	256
Unser Appell	258
Stichwortverzeichnis	260
Literatur	266
Empfehlungen	292
Tabellennachweis	297
Abbildungsnachweis	298
Die Autoren	299
Impressum	300