

Liebe Leserin, lieber Leser 8

## KOHLLENHYDRATE 10

Zuckersüß 12

Pure Energie 16

Aus dem Vollen schöpfen 20

Zuckerbomben im Alltag 26

Gut gemacht! 32

Zuckerkrank 34

## FETTE 36

Macht Fett fett? 38

Gutes Fett 40

Böses Fett 46

Super-Fett selbst gemacht 48

Werde zum Nussknacker 52

## EIWEIßE 54

Wofür brauchen wir Eiweiße? 56

Zu wenig des Guten 60

Eiweißquellen 64

Steinzeitdiät 66

## REISE DURCH UNSEREN KÖRPER 68

Unsere Zahnmühle 70

Vom guten Geschmack 74

In unserem Körper 80

Magen 80

Darm 83

Der Blutkreislauf 87

## GOLD UND EDELSTEINE DES ESSENS 96

Mineralien und Vitamine 98

Mineralstoffe 100

Vitamine 105

Sekundäre Pflanzenstoffe 108

# GESUNDES UND UNGESUNDES ESSEN 110

Wasser	112
Eine Orientierung	114
Die Ernährungspyramide	114
Lebensmittelampelsystem Nutri-Score	118
Vegetarische und vegane Ernährung	120
Wie man richtig kocht	126
Der Tag-Nacht-Rhythmus	132

## GIFTE IM ESSEN? 134

Sola dosis facit venenum	136
Lecker, cremig, bunt und haltbar	140
Geschmacksverstärker	143
Konservierungsstoffe	147
Süßungsmittel	148
Aroma	151
Pestizide, Antibiotika, Arsen & Co.	154
Schwermetalle	154
Pestizide	158
Dioxine	158
Phtalate, PCB, PFT und vieles mehr	159
Arsen	159
Mineralöl	161
Medikamente in Tieren	162

Gifte durch Mikroorganismen	164
Betrug	166
Olivenöl	166
Thunfisch	167
Fake Food	170

## ERNÄHRUNGSTIPPS 172

Tipps von Bas Kast	174
Meine persönlichen Tipps	176
Meine biomische Formel für dich	177
Rezepte	178
Glossar	182
Bildnachweis	188