

Gabriele Danco

# Gesund essen ohne Verzicht

- Richtige Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- Was der Körper benötigt
- Die richtige Zubereitung

**MIDEINA**

# Inhalt

Älterwerden ist keine Krankheit . . . . .	6	Magenbeschwerden -schlagen aufs Gemüt . . . . .	79
Im Alter ist alles etwas anders. . . . .	9	Zähne - machen Schwierigkeiten ...	81
Etwas ist falsch auf unseren Tellern... ..	12	Blutarmut - steht ins Gesicht geschrieben. . . . .	82
Darf's ein bißchen mehr sein? . . . . .	14	Nahrungsmittelallergien - werden immer häufiger. . . . .	83
Grundlegendes. . . . .	20	Haarausfall - ist nicht nur männlich. . . . .	85
Eiweiß-Baustein allen Lebens. . . . .	22	Falten-die Würde des Alters. . . . .	86
Fett-des Guten viel zuviel. . . . .	26	Alkoholismus-geht jeden an. . . . .	87
Kohlenhydrate - das Energiepaket... ..	29	Krankheiten im Alter - verlieren ihren Schrecken. . . . .	88
Ballaststoffe - alles andere als unnötig. . . . .	32	Diabetes-das süße Leiden. . . . .	89
Vitamine - ohne sie geht nichts. . . . .	34	Fettstoffwechselstörungen - ungeklärte Ursachen. . . . .	92
Mineralien-lebenswichtige Asche... ..	38	Arteriosklerose - Verstopfung in den Gefäßen. . . . .	93
Spurenelemente - wenig, aber oho ..	40	Herzkrankheiten - eine ernste Sache. . . . .	96
Wasser- Ursprung allen Lebens. . . . .	42	Bluthochdruck - Gefahr durch zuviel Salz. . . . .	97
Verdauung - die muß klappen. . . . .	44	Gallenblase - Steine liegen im Weg ..	99
Grundumsatz-auch im Leerlauf bewegt. . . . .	46	Leber - Gefahr nicht nur durch Alkohol. . . . .	101
Mahlzeiten - die schönsten Zeiten ...	48	Bauchspeicheldrüse - ein wichtiger Speicher. . . . .	102
Der Ernährungskreis. . . . .	49	Osteoporose - die Knochen werden brüchig. . . . .	103
- Gruppe 1: Milch und Milch- produkte. . . . .	50	Gicht - eine Wohlstandskrankheit..	105
- Gruppe 2: Fleisch, Fisch, Eier. . . . .	52	Rheuma - das Zipperlein. . . . .	107
- Gruppe 3: Brot, Kartoffeln, Nährmittel. . . . .	55	Asthma-die Luft bleibt weg. . . . .	108
- Gruppe4: Gemüse. . . . .	57	Krebs-ein Schreckgespenst. . . . .	110
- Gruppe 5: Obst. . . . .	58	Zubereitung - so wichtig wie die Auswahl. . . . .	113
- Gruppe 6: Fette und Öle. . . . .	59	Zum guten Schluß. . . . .	116
- Gruppe 7: Getränke. . . . .	62	Hilfreiche Adressen. . . . .	117
Gewürze und Kräuter-der letzte Schliff. . . . .	64	Sachregister. . . . .	118
Vollwertkost-die ideale Kost. . . . .	68		
Fastentage-halb so schlimm. . . . .	71		
Appetitlosigkeit - zu wenig ist auch nicht gut. . . . .	73		
Verstopfung - darüber muß man reden. . . . .	75		
Durchfall - damit ist nicht zu spaßen. . . . .	77		