

Udo Pollmer | Susanne Warmuth

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Mißverständnisse, Fehlinterpretationen
und Halbwahrheiten

Eichborn.

Inhalt

Vorwort	7	Fett	135
Abnehmen	13	Fettreich	137
Alkohol	19	Fettsäuren	139
Antioxidanzien	22	Fliegen	141
Apfelsaft	31	Freilandhaltung	145
Aromen	33	Frischkornbrei	147
Backfisch	36	Fruchtzucker	150
Ballaststoffe	37	Frühstück	151
Bestrahlung	47	Genfood	152
Beta-Carotin	50	Gesundheit	155
Bier	53	Grillen	158
Bismarckhering	55	Hamburger	161
Blau	57	Heilige Kuh	164
Bodenhaltung	58	Idealgewicht	166
Brot	60	Immunstimulanzien	169
Champagner	66	Japan	171
Chateaubriand	68	Kaffee	173
Cholesterin	69	Kalbsleberwurst	178
Cola	90	Kalorien	179
Croissant	98	Kannibalismus	1 184
Diät	99	Karotten	1 187
Dicke	103	Kater	1 188
Eier	106	Kaugummi	1 191
Eisbein	114	Kaviar	1 193
Enzyme	115	Knickebein	1 194
Ernährung	117	Knoblauch	1 195
Etikett	1 121	Kochen	1 197
EU	1 126	Kopfsalat	1 199
Fast food	129	Lebensmittelqualität	1 200
Fettarm	131	Leipziger Allerley	1 203
		Light-Produkte	1 204

Magersucht	207	Süßstoff	279
Margarine	210	Tafelwasser	282
Müch	213	Tee	284
Mineralstoffe und Spurenelemente	217	Tiefkühlkost	286
Mittelmeerdät	219	Tomaten	287
Müsli	223	Traubenzucker	289
Multivitamine	225	Trüffel	290
Nährwertempfehlungen	228	Übergewicht	291
Obst	230	Unterversorgung	294
Osteoporose	237	Vanillearoma	296
Pflanzliches Fett	240	Vegetarier	298
Pizza	243	Vitamine	301
Probiotika	244	Vitamin <i>B</i> ₁₂	306
Radikale	247	Vitamin C	311
Reinheitsgebot	249	Vitamin E	316
Rinderwahn	252	Vitaminmangel	321
Risikofaktoren	256	Vollkornbrot	324
Rohkost	258	Vollwerternährung	327
Rohmilchkäse	260	Wein	333
Salz	262	Weißmehl	335
Schokolade	267	Zucker	1 338
Schweinefleisch	268	Zuckerkrankheit	1 343
Sekt	270	Zuckerfrei	1 345
Selen	272	Zuckerulör	1 346
Sojamilch	275	Zufuhrempfehlung	1 347
Spinat	277	Zusatzstoffe	1 350
Stollen	278	Register	1 353