

Margrit Sulzberger

Schlank mit den richtigen Kohlehydraten

Der beste Weg, um

- Gewicht zu verlieren
- chronische Müdigkeit zu überwinden
 - fit und leistungsfähig zu werden
- Heisshunger auf Süßes loszuwerden
 - den Cholesterinspiegel zu senken
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen

Mit einem Erfahrungsbericht von
Dr. Dominique Kahler

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort
11	Sind Sie der Apfel- oder der Birnentyp?
12	Was «wechseln» wir beim Stoffwechsel?
13	Kohlehydrate und der Blutzuckerspiegel
14	Die Rolle des Insulins im Stoffwechsel und weshalb ein zu hoher Insulinspiegel dick macht
16	Insulin und Diabetes
16	Insulin und Bluthochdruck
17	Insulin und Cholesterin
18	Was ist Hypoglykämie?
21	Was ist das «Syndrom X» oder das «metabolische Syndrom»?
22	Hängen meine Gewichtsprobleme mit meinem hohen Insulinspiegel zusammen?
26	Was ist der glykämische Index?
29	Der glykämische Index und der Fettgehalt
29	Der glykämische Index und Säure
29	Der glykämische Index und gemischte Mahlzeiten
30	Der glykämische Index der wichtigsten Lebensmittel
33	Die verschiedenen Lebensmittel
33	Eiweiss
35	Kohlehydrate
36	Gemüse und Früchte
38	Getränke
40	Die 7 Grundregeln
44	Häufige Fragen und Probleme
49	Der 10-Tage-Menüplan
49	Frühstücksideen
51	Zwischenmahlzeiten
53	Mittagessen
54	Abendessen
57	Menüvorschläge für 10 Tage
78	Rezepte für Desserts und Kuchen ohne Mehl und ohne Zucker
81	Sich regen bringt Segen
88	Zum Schluss ein Wort gegen allgemeine Diätverwirrungen
92	Literaturnachweis
93	Rezeptverzeichnis