

Udo Pollmer • Susanne Warmuth

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Mißverständnisse, Fehlinterpretationen
und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker
Aktualisierte Neuauflage

Pichborn

Inhalt

Vorwort			Ernährungsbedingte	
zur Neuausgabe	1	7	Krankheiten	108
Vorwort	1	8	Essen	111
Abnehmen	1	15	Etikett	113
Acrylamid	1	20	Fast food	116
Alkohol	1	24	Fett	118
Antioxidanzien	1	27	Fettarm	123
Apfelsaft	1	33	Fettbewußt	124
Aromen	1	34	Fleisch	127
Backfisch	1	37	Fliegen	130
Ballaststoffe	1	38	Freilandhaltung	134
Bestrahlung	1	43	Frische	136
Beta-Carotin	1	44	Frischkornbrei	139
Bier	1	47	Fruchtsaft	141
Bismarckhering	1	49	Frühstück	144
Blau	1	51	Fünf am Tag	145
Blutgruppendiät	1	52	Gammelfleisch	147
BMI	1	54	Geiz ist geil	150
Bodenhaltung	1	57	Genfood	153
Brot	1	59	Gesunde Ernährung	156
BSE	1	62	Gesundheit	158
Calcium	1	65	Grapefruit	160
Champagner	1	66	Grillen	163
Chateaubriand	1	68	Grüner Tee	165
Chemiebier	1	69	Heilige Kuh	167
Cholesterin	1	72	Japan	169
Cola	1	85	Junk food	170
Croissant	1	90	Kaffee	173
Diät	1	91	Kalorien	180
Dicke	1	93	Kannibalismus	184
Dicke Deutsche	1	99	Karotten	187
Eier	1	101	Kater	188
Eisbein	1	105	Kaugummi	190
Enzyme	1	106	Kaviar	192

Inhalt

Kinder	193	Schweinefleisch
Knickebein	199	Sekt
Knoblauch	200	Sojamilch
Kochen	202	Spinat
Kopfsalat	205	Stollen
Krebs	206	Süßigkeiten
Lebensmittelqualität	211	Süßstoff
Lebensmittelskandale	214	Supersize me
Leberwurst	217	Tafelwasser
Legebatterie	218	Toast Hawaii
Leipziger Allerley	220	Tomaten
Light-Produkte	221	Traubenzucker
Magersucht	223	Trinken
Mangel im Überfluß	226	Trüffel
Milch	228	Übergewicht
Mittelmeerdät	233	Übersäuerung
Muckefuck	237	VaniOearoma
Müsli	240	Vegetarier
Nährwertempfehlungen	242	Vitamine
No-Name-Produkte	244	Vitamin B1
Obst	247	Vitamin C
Ökotropologie	249	Vitamin E
Oliveneröl	254	Vitaminmangel
Osteoporose	256	Vogelgrippe
Pflanzliches Fett	259	Vollkornbrot
Pilze	261	Vollwerternährung
Pizza	262	Vollwertkost
Probiotika	265	Wein
Radikale	267	Weißer Reis
Reinheitsgebot	269	Weißmehl
Rinderwahn	271	Zimt
Risikofaktoren	272	Zucker
Rohkost	274	Zuckerkrankheit
Rohmilchkäse	276	Zuckerulör
Säure-Basen-Haushalt	278	Zufuhrempfehlungen
Salz	281	Zusatzstoffe
Schlanke	285	
Schokolade	288	Register