


Michel Montignac
Essen gehen und dabei abnehmen

Aus dem Französischen von Christa Trautner-Suder

Deutscher Taschenbuch Verlag

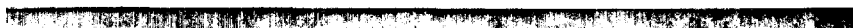


Inhalt

Vorwort	9
Vorrede	13
Einleitung	15
Kapitel I	
Wie aber sieht die Lösung aus?	23
Kapitel II	
Die Lebensmittelklassen	26
Die Proteine (Eiweiße)	27
Die Kohlenhydrate	28
Die Lipide (Fette)	35
Die Ballaststoffe (Faserstoffe)	37
Zusammenfassung	38
Kapitel III	
Der Mythos von den Kalorien	42
Ursprung der Kalorientheorie	43
Die Theorie von den Kalorien	44
Die Erklärung	45
Kapitel IV	
Woher kommen die überflüssigen Pfunde?	49
Das Insulin	49
Verzehr eines Kohlenhydrats	50
Verzehr eines Kohlenhydrats und eines Fettes	50
Verzehr von Fetten allein	53



Kapitel V	
Wie Sie Ihre Reserven managen	54
Kapitel VI	
Die Methode	63
Phase I	
Die Gewichtsabnahme	64
Nahrungsmittel, die streng kontrolliert werden müssen	65
Praktische Durchführung der Phase I	
Gewichtsabnahme	84
Zusammenfassung der Prinzipien der Phase I	108
Essensplan in der Phase I	111
Phase II	
Das ausgewogene Gewicht beibehalten	112
Zusammenfassung der Prinzipien der Phase II	137
Essensplan in der Phase II	139
Kapitel VII	
Hypoglykämie, das Übel unseres Jahrhunderts	142
Kapitel VIII	
Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen	148
Cholesterinüberschuß im Blut	149
Hypertriglyceridämie	154
Hyperinsulinämie und Insulinresistenz	154
Freie Radikale	155
Alkohol	156
Nikotin	157
Streß	157
Kaffee	157
Salz	158



Die unterschiedliche Risikoverteilung in den einzelnen Ländern	158
Schlußbetrachtung	161
Kapitel IX	
Die Verdauung	164
Technische Aspekte der Verdauung	164
Mischung von Nahrungsmitteln	167
Kapitel X	
Zucker ist Gift	174
Süßstoffe	179
Kapitel XI	
Der Wein und seine Wohltaten	183
Die Therapie in der Antike	184
Physiologische Wirkungen und Eigenschaften des Weins	186
Wie man sich mit Wein heilen kann	192
Kapitel XII	
Die Wunder der Schokolade	197
Die Tugenden der Schokolade	199
Kapitel XIII	
Sport macht nicht schlank	202
Kapitel XIV	
Praktische Übung in einem besseren Restaurant ...	205
Wenn Sie in Phase I sind	211
Wenn Sie in Phase II sind	212
Schlußbetrachtung	214



Anhang	219
Klassifizierung der erlaubten Lebensmittel	
Phase I: Gewichtsabnahme	221
Klassifizierung der erlaubten Lebensmittel	
Phase II: Beibehaltung des erreichten Gewichts	222
Schokoladenrezepte	223
Fachlicher Anhang I	
von Dr. Hervé Robert	225
Die diätetische Ausgewogenheit der	
MONTIGNAC-Methode	227
Die Zusammensetzung der Lebensmittel	228
Die Proteine	229
Die Kohlenhydrate	232
Die Lipide	241
Die Ballaststoffe	248
Hypercholesterinämie, kardiovaskuläre Erkrankungen	
und Diätetik	254
Das Idealgewicht	266
Die Theorie von den Kalorien	268
Das Insulin	275
Fachlicher Anhang II	
Klinische Nutzung diätetischer Ballaststoffe von	
Professor Attilio Giacosa	287
Klinische Nutzung diätetischer Ballaststoffe	289

