

α 294560



INKE JOCHIMS

Süchtig nach Süßem?

So schaffen Sie den Ausstieg aus der Zuckersucht



613.811.85

Inhalt

EINFÜHRUNG	5	Ungünstige Lebensmittel für beide Typen	64
WANN UND WIE ENTSTEHT SUCHT?	7	Günstige Lebensmittel für beide Typen	66
Blutzuckerspiegel, Insulin und Insulinresistenz	12	Unterschiede in der Ernährung von handlungssuchenden und ruhesuchenden Menschen	69
Insulinresistenz	16	Die Ernährung für den Handlungssuchenden ..	69
Cortisol und Blutzuckerspiegel	19	Die Ernährung für den Ruhesuchenden	70
DAS SÜCHTIGE GEHIRN	21	IN 10 WOCHEN AUS DER ZUCKERSUCHT AUSSTEIGEN	74
Botenstoffe und Wahrnehmung	21	Welcher Typ bin ich?	74
Schneller, höher, weiter: Dopamin	22	Test	76
Bremse und Entschleunigung: Serotonin	23	1. Woche: Adieu, Kaffee	79
Wie Dopamin und Serotonin den Appetit beeinflussen	26	2. Woche: Frühstück	85
Der Aufbau von Dopamin	29	3. Woche: Der Entzug von Alkohol	91
Cortisol	30	4. Woche: Mittagessen	95
Cortisol und Psyche	32	5. Woche: Gesunde Fette	101
ZWEI TYPEN VON MENSCHEN	37	6. Woche: Abendessen	107
Der Handlungssuchende	37	7. Woche: Ich brauche keine Schokolade	113
Der Ruhesuchende	40	8. Woche: Das Ende von Zucker und Weißmehl	117
WIE RICHTIGE ERNÄHRUNG HILFT	45	9. Woche: Ich bin eingeladen – was nun?	121
Grundlage für beide Ernährungstypen	45	10. Woche: Endlich zuckerfrei!	127
Drei Grundnährstoffe:			
Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß	45		
Kohlenhydrate	46		
Diätgetränke	54		
Zucker und Süßstoff	54		
Fette	57		
Aminosäuren	60		
Trinken	62		
Nahrungsergänzungsmittel	63		