

Ingrid Kiefer  
Cem Ekmekcioglu

# **Essen entscheidet**

Wie Nahrungsmittel  
uns beeinflussen

braumüller

# *Inhalt*

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Faktoren, die die Nahrungsaufnahme beeinflussen - Warum wir was essen</b> .....	<b>11</b>
Hunger-Sättigung.....	15
Hunger und Sättigung bei Kindern.....	17
Kauen.....	22
Geschmack und Konsistenz.....	24
Makronährstoffe.....	25
Das Auge isst mit!.....	26
Nicht nur die Menge auf dem Teller ist entscheidend, sondern wie sich das Essen zusammensetzt.....	29
Verbote machen erst recht Lust auf Essen.....	31
Vorsätze: Warum strenge Vorsätze zum Scheitern verurteilt sind.....	33
Das Beste zum Schluss.....	33
Außenreizabhängigkeit.....	36
Verfügbarkeit — Was wir sehen, wollen wir auch.....	36
Einfluss des Medienkonsums auf das Essverhalten.....	38
Ambiente und Essumgebung.....	41
Wie uns Nährwertinformationen beeinflussen.....	42
Geschmack.....	44
Geruch.....	47
Essen in Gesellschaft.....	48
Was uns sonst noch bei der Essensauswahl beeinflusst.....	53
Schlafmangel und Essverhalten.....	54
Wenn Essen aus uns etwas Besonderes macht.....	56

<b>Essen beeinflusst unsere Gefühle und unsere Gefühle beeinflussen unser Essverhalten.....</b>	<b>59</b>
Emotionen verändern das Essverhalten.....	61
Nahrungsmittelauswahl und Emotionen.....	62
Macht Essen glücklich?.....	63
Machen Diäten glücklicher?.....	64
Kohlenhydratreiche versus kohlenhydratarme Diäten.....	65
Fasten macht glücklich, aber hungern stresst.....	66
Welche Nahrungsmittel und Nahrungsinhaltsstoffe beeinflussen unser Befinden wirklich?.....	69
Schokolade als Trostpflaster?.....	69
Stimmung und die Gier nach Kohlenhydraten.....	70
Tryptophan und Serotonin.....	71
Depression und Ernährung.....	79
Ernährung, Entzündung und Depression.....	82
Omega-3-Fettsäuren und Psyche.....	89
Proteine und Psyche.....	94
Was sind Proteine?.....	94
Proteinbedarf.....	94
Folat - Folsäure und Psyche.....	97
Vitamin D und Psyche.....	102
Aggression und Ernährung.....	104
Zuckerschock.....	110
Zu niedriges Cholesterin?.....	116
Mangel an Lithium?.....	120

Ernährung und Stress.....	124
Einfluss von Stress auf das Essverhalten.....	128
Stress beeinflusst auch den Geschmack.....	131
Welches Essen reduziert Stress tatsächlich?.....	131
<b>Was geistig und körperlich fit hält.....</b>	<b>135</b>
Geistige Leistungsfähigkeit.....	137
Frühstück und geistige Leistungsfähigkeit.....	140
Kohlenhydrate für optimale Leistung.....	141
Traubenzucker bei Prüfungen.....	142
Antioxidantien für mehr Leistung?.....	143
Flüssigkeitszufuhr.....	143
Kaffee und Koffein.....	144
Kaugummi kauen.....	150
Pfefferminzgeruch verbessert die Leistungsfähigkeit.....	151
Was sonst noch einen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit haben könnte.....	151
Was wir bei körperlicher Belastung brauchen.....	164
<b>Dick- und Schlankmacher.....</b>	<b>167</b>
Was macht tatsächlich schlank?.....	169
Schlank durch Obst und Gemüse.....	169
Welche Nahrungsmittel sonst noch schlank oder <b>dick</b> machen.....	170
Sonstige besondere Fatburner.....	174
Macht Wasser trinken schlank?.....	175
Schlanker durch weniger oder die richtigen Kohlenhydrate?.....	176
Schützen Ballaststoffe vor Übergewicht?.....	177
Eiweiß oder Kohlenhydrate — was macht tatsächlich schlank?.....	177

Was macht uns dick?.....	179
Snacken und Zwischendurchessen.....	179
Fast Food, Außer-Haus-Verzehr und Übergewicht.....	180
Machen Süßstoffe mehr Hunger und dick?.....	181
Fruchtzucker.....	183
Gezuckerte Limonaden.....	185
Diäten — machen Diäten schlank oder sogar dick?.....	186
Macht Fett fett?.....	187
Eiweißreich oder eiweißarm?.....	187
<b>Mahlzeiten.....</b>	<b>193</b>
Ein Leben nach der inneren Uhr hält schlank.....	195
Chronobiologie und Körpergewicht.....	200
Wie viele Mahlzeiten sind ideal?.....	202
Essen von der Früh bis spät in die Nacht.....	208
Frühstück.....	208
Mittagessen.....	210
Abendessen.....	212
Macht „Dinner Cancelling“ jung und schlank?.....	212
Essen in der Nacht — Spätmahlzeiten.....	214
Zwischenmahlzeiten und Snacks.....	214
<b>Abwechslung bringt's.....</b>	<b>217</b>
<b>Bibliografie.....</b>	<b>219</b>