

Dr. John Yudkin | Dr. Robert H. Lustig

Pur, weiß, tödlich

Warum der Zucker uns umbringt –
und wie wir das verhindern können

Inhalt

Einführung	8
Prophezeiung und Propaganda	10
Einführung zur Ausgabe 2012 von	
Prof. Dr. med. Robert H. Lustig	10
Danksagung von Dr. John Yudkin	14
01 Was ist so anders am Zucker?	15
02 Ich esse es, weil ich es mag	19
Der Ursprung der menschlichen Ernährung	22
Die zwei Ernährungsrevolutionen	23
03 Zucker und andere Kohlenhydrate	29
04 Die Herkunft des Zuckers	31
Rohrzucker	31
Rübenzucker	34
05 Ist brauner Zucker besser als weißer?	35
06 Raffiniert und unraffiniert	40
Ballaststoffe	41
07 Nicht nur Zucker ist süß	43
08 Wer isst Zucker und wie viel?	48
09 Worte bedeuten, was sie bedeuten sollen	63
Rein ist gut	65
10 Kalorien aus Zucker machen dich schlank – sagen sie	67
11 Wie man mehr Kalorien zu sich nimmt,	
ohne echte Nahrungsmittel zu essen	76
12 Kannst du es beweisen?	80
13 Der Herzinfarkt, die moderne Epidemie	94
14 Iss Zucker und sieh, was geschieht	107
15 Zu viel Blutzucker – oder zu wenig	117
Diabetes	117
Unterzuckerung	126
Die Verbindung zwischen koronarer Herzkrankheit	
und Diabetes	128
16 Ein Schmerz in der Mitte	131
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre	135
Zwerchfellbruch	136
Gallensteine	137
Morbus Crohn	138
17 Eine Vielzahl von Krankheiten	140
Schäden an den Augen	140
Schäden an den Zähnen	141
Schäden an der Haut	147
Schäden an den Gelenken	148

Lebererkrankungen	148
Gibt es eine Verbindung zwischen Zucker und Krebs?	150
Zucker und Medikamentenwirkungen	152
Zucker und Eiweiß	153
Eine Vielzahl von Krankheiten	154
18 Beschleunigt der Zucker die Lebensprozesse – und auch den Tod?	155
Der Einfluss des Zuckers auf das Wachstum	155
Die Auswirkungen des Zuckers auf die Reifung	157
Die Auswirkungen des Zuckers auf die Lebenserwartung	159
19 Wie wirkt der Zucker?	162
Lokale Wirkungen	163
<i>Die Verbindung zwischen Zucker und Zahnerkrankungen</i>	163
<i>Die Verbindung zwischen Zucker und Dyspepsie</i>	163
Allgemeine Auswirkungen	166
Mikroben im Verdauungstrakt	170
Saccharose im Blut	171
20 Sollte Zucker verboten werden?	172
21 Angriff ist die beste Verteidigung	180
Ein paar meiner besten Freunde...	181
Die »World Sugar Research Organization« oder – ein Name ist Schall und Rauch	182
Keine freie Wahl ohne freie Information	184
Zucker und künstliche Süßstoffe	186
Die »British Nutrition Foundation«	188
<i>Eine Angelegenheit für den Generaldirektor</i>	189
<i>Die BNF will keine Ernährungswissenschaftler vom QEC</i>	190
Der lange Arm der Zuckerindustrie	191
Die Wahrheit über die Karies	193
Null von zehn für Anstand	196
Freundliche Intervention	197
Ein Präventivschlag	198
Wissenschaftler gegen Wissenschaftler	200
Schreib was du magst – aber nur, wenn auch ich es mag	202
Pur, weiß – und mächtig	203
Referenzen	204