

Paolo Colombani

Fette Irrtümer

Ernährungsmythen entlarvt

orellfüssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Bewegung ist alles	11
Was ist überhaupt Gesundheit?	11
Bewegung heißt das Zauberwort!	13
Unsere Vorfahren waren immer auf Trab	15
Ausdauernde körperliche Aktivität	17
Körperliche Aktivität und Stoffwechsel	20
Alte Erbanlagen im neuen Umfeld	24
Wie viel Bewegung soll es sein?	28
«Übergewicht» und Gesundheitszustand	31
Quintessenz	37
2 Kaffee - ein Imagewandel steht an	39
Eine etwas andere Hintergrundgeschichte zum Kaffee	39
Kaffee - kaum jemand kommt ohne aus	43
Kaffee entwässert, oder?	43
Kaffee ist nicht Koffein und Koffein ist nicht Kaffee	48
Macht Kaffee krank?	50
Kaffee in der Schwangerschaft	64
Kaffee und Fettschmelze	65
Quintessenz	68

3	Vitamine und Mineralstoffe - Ergänzung oder Nahrungsmittel?	71
	Was sind Vitamine und Mineralstoffe?	72
	Vitamine und Mineralstoffe - spielt ihre Quelle eine Rolle?	75
	Zu viel ist immer schlecht	87
	Den Fokus nicht verlieren	92
	Ausnahmen gibt es überall - Vitamin D	92
	Kuriose Empfehlungen	95
	Quintessenz	97

	Ist eine kohlenhydratreiche Ernährung gesund?	99
	Was sind Kohlenhydrate?	100
	Ein Irrglaube: einfache und komplexe Kohlenhydrate	100
	Der Stoffwechsel der Kohlenhydrate	102
	Die Entgleisung des Kohlenhydratstoffwechsels	106
	Hoher Blutzucker - ein Problem	108
	Quintessenz	115

5	Eine fette Geschichte	117
	Irreführend: Einteilungen der Fette	117
	Gehärtete Öle - erst Kerzen, dann Brotaufstrich	130
	Warum haben Cholesterol und Fette einen schlechten Ruf?	139
	Warum es die gesättigten Fettsäuren erwischte	153
	Quintessenz	160

6	Ein gelassener Rückblick in die Zukunft	163
	Rückblick	163
	Ausblick	164

	Literaturhinweise	169
--	-------------------	-----