

77 Legenden zum Thema Ernährung – wahr oder falsch?

Wissenschaftler beantworten oft gestellte
Fragen zur Ernährung

Inhalt

A

- 8 Alkohol/Übergewicht
- 10 Almased/Abnehmen
- 12 Äpfel/Raucherentwöhnung
- 14 Apfelkerne/Gesundheit
- 16 Artischocken/Verdauungsprobleme
- 18 Aspartam/Gesundheit

B

- 20 Ballaststoffe/Darmkrebs
- 22 Basenreiche Ernährung/Osteoporose/Gesundheit
- 24 Bauchfett/Risikofaktor
- 26 Becel-Margarine/Cholesterin
- 28 Bockshornklee/Abnehmen
- 30 Bor/Gelenkbeschwerden
- 32 Bulletproof Coffee/Gesundheit

C

- 34 Chia-Samen/Gesundheit
- 36 Chyawanprash/Gesundheit

D

- 38 Detox/Entgiftung
- 40 Diabetes/Warnhunde
- 42 Diätprogramme für Kinder/Übergewicht

F

- 44 Fasten/Gesundheit
- 46 Fisch/Gift
- 48 Fisch/Quecksilber
- 50 Fleischprodukte/Krebsrisiko
- 52 Fruchtzucker/Gesundheit
- 54 Frühstück/Herzinfarkt-Risiko

G

- 56 Gerstengras/Gesundheit
- 58 Geschirrfarbe/Essverhalten
- 60 Gluten/Gesundheit
- 62** Gold/Gesundheit
- 64 Granderwasser/Gesundheit
- 66** Grapefruit/Wechselwirkungen mit Medikamenten
- 68** Graviolabaum/Krebs
- 70 Grüner Tee/Herz-Kreislauf-Erkrankungen

H

- 72 Holzschneidebretter/Hygiene
- 74 Hühnersuppe/Erkältung

I

- 76 Ingwer/Brustkrebs

K

- 78 Kaffee/Krebs
- 80** Kaktusfeige/Kater
- 82** Keimlinge und Knospen/Gemmotherapie
- 84 Kirschen/Bauchschmerzen
- 86** Kohlenhydrate/Abnehmen
- 88** Kohlensäure/Krebs
- 90 Kokosöl/Alzheimer
- 92 Kuhmilch/Babys
- 94 Kuhmilch/Gesundheit
- 96 Kurkuma/Antidepressivum

L

- 98 Laktase-Präparate/Milchzuckerunverträglichkeit
- 100** Lebensmittelallergie/Baby
- 102** Lebensmittelfarbstoffe/ADHS
- 104** Lektine/Gesundheit

M

- 106 Mandarinen/Abnehmen
- 108 Milch/Knochendichte
- 110 Milch/Kuhhorn

N

- 112 Nahrungsergänzungsmittel/Cholesterinspiegel
- 114 Nahrungsergänzungsmittel Methylsulfonylmethan/Arthrose

P

- 116 Pflanzenextrakte/Abnehmen
- 118 Portionsgrösse/Übergewicht
- 120 Probiotika/Neurodermitis
- 122 Proteinpulver/Muskelaufbau

R

- 124 Ribose/Herzprobleme
- 126 Rohkost/Gesundheit
- 128 Rotes Fleisch/Herz-Kreislauf-Erkrankungen

S

- 130 Salz/Jod
- 132 Schokolade/Gesundheit
- 134 Schokolade/Glück
- 136 Smoothies/Gesundheit
- 138 Soja-Lebensmittel/Schilddrüse
- 140 Stevia/Gesundheit

T

- 142 Traubenkernextrakt/Gesundheit
- 144 Trinkwasser/Edelsteine

U

- 146 Ungesättigte Fette/Herz-Kreislauf-Erkrankungen

V

- 148 Vegane Ernährung/Gesundheit
- 150 Vegetarische Ernährung/Gesundheit
- 152 Vitamin B3/Gesundheit
- 154 Vollkorn/Gesundheit

W

- 156 Weizen/Gesundheit

X

- 158 Xylit/Karies

Z

- 160 Zucker/Krebs

Anhang

- 162 Verlässliche Informationen für Patientinnen und Patienten
- 170 Quellenangaben