

BAS KAST

Der Ernährungs- kompass

**Das Fazit aller
wissenschaftlichen
Studien zum
Thema Ernährung**

C. Bertelsmann

Inhalt

EINFÜHRUNG

Warum ich meine Ernährung radikal umgestellt habe

7

KAPITEL 1

Proteine I – Der schlank machende Eiweißeffekt

31

KAPITEL 2

Proteine II – Motor von Wachstum und Alterung

55

KAPITEL 3

Intermezzo – Die entscheidende Zutat
der idealen Diät sind Sie

89

KAPITEL 4

Kohlenhydrate I – Zucker, das verführerische,
gefährliche Zwitterwesen

111

KAPITEL 5

Kohlenhydrate II – Warum der Körper
mancher Menschen nur auf Low-Carb anspricht

137

KAPITEL 6

Kohlenhydrate III – So erkennt man
gesunde Kohlenhydrate

159

KAPITEL 7

Intermezzo – Getränke: Milch, Kaffee, Tee und Alkohol

189

KAPITEL 8

Fette I – Ein Schnupperkurs in der Welt der Fette
am Beispiel Olivenöl

209

KAPITEL 9

Fette II – Gesättigte Fettsäuren:
Palmöl, Butter und Käse

231

KAPITEL 10

Fette III – Fettiger Fisch und Omega-3-Fettsäuren
als Schlankmacher. Oder Nahrung als Information

243

KAPITEL 11

Keine Vitaminpillen! Bis auf ...

261

KAPITEL 12

Das Timing von Essen und die wirkungsvollste
Art des Fastens

269

EPILOG

Meine 12 wichtigsten Ernährungstipps

285

Literatur 294

Anmerkungen 303

Register 315

Abbildungsnachweis 320