Zucker – der süße Verführer. Alles Wissenswerte und praktische Gesundheitstipps

Autoren: Franz Binder /Josef Wahler

Verlag: VAK Verlags GmbH, Kirchzarten – zur Verlagsseite [3]

ISBN 978-3-935767-37-8

5. unveränderte Auflage 2014, 176 Seiten, zahlr. Tabellen, Paperback (13 x 20,5 cm), € 12,95 EUR

Klappentext:

Rund 45 Kilo raffinierten Zucker nimmt der deutsche Durchschnittsverbraucher jedes Jahr zu sich! Zucker macht nicht nur dick, sondern bedroht auch unsere Gesundheit. Er entzieht dem Körper lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe und fördert beispielsweise das Entstehen von Diabetes und Arteriosklerose - von der Volkskrankheit Karies ganz zu schweigen.

Wer seinen Zuckerkonsum auf ein annehmbares Maß reduzieren möchte, liegt mit diesem Gesundheitsratgeber genau richtig. In nur sieben Schritten zeigen die Autoren, wie man mit ihrem praktischen Anti-Zucker-Programm lernen kann, mit weniger oder sogar ganz ohne den süßen Verführer auszukommen. Hilfreiche Tipps und Tricks, vom Einkauf im Supermarkt bis hin zur Verwendung süßer Alternativen, erleichtern die Umstellung und lassen garantiert keine Verzichtgefühle aufkommen.

Umfassende Informationen auf Basis der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse und zahlreiche Tabellen, die den versteckten Zuckergehalt vieler Lebensmittel angeben, runden das Anti-Zucker-Programm ab.

Inhalt:

Vorwort von Dr. M. O. Bruker

Einleitung

Teil 1: Alles über Zucker

Was ist Zucker? Ein wenig süße Theorie

- Zuckerrohr und Zuckerrübe – die natürlichen Lieferanten
- Zuckerherstellung: Vom Naturprodukt zum Kunststoff
- Das weiße „Naturprodukt“
- Zucker ist nicht gleich Zucker
- Die Kalorien-Gleichmacherei
- Ein wenig „Zuckerchemie“
- Kleines Zuckerlexikon
- Einer süßer als der andere
- Das süße Milliardengeschäft
- Irreführende Werbung

Von Alexander dem Großen zum Dauerlutscher. Die Geschichte des Zuckers

- Am Anfang war der Honig
- „Honig ohne Bienen“
- Die Christen kommen auf den Geschmack
- Süße neue Welt
- „Blutzucker“
- Zucker: Medizin und Luxusgut
- Zucker aus der Rübe
- Die großen Feldherren lieben den Zucker
- Zucker in rauen Mengen
- Zucker ist Macht

Die Zuckerbombe. Die süße Droge im Körper

- Karies liebt Zucker
- Zucker: Energie für Bakterien
- Bei Zucker wird jeder Zahn schwach
- Reizender Zucker
- Der Vitaminräuber schlägt zu
- Insulinalarm
- Der glykämische Index
- Hypoglykämie – Unwohlsein „ohne Ursache“
- Macht Zucker kriminell?
- Zucker macht Sportler schlapp
- Macht Zucker süchtig?
- Essen wir zu viel Zucker?

Macht Zucker krank? Das bittere Ende des süßen Lebens

- Die schleichenden Leiden unserer Zeit
- Krank durch Unwissenheit
- „Zucker. Der Krankmacher“
- Zum Beispiel Diabetes
- Zum Beispiel Fettleibigkeit
- Zum Beispiel Arteriosklerose
- Zum Beispiel Immunschwäche
- Zum Beispiel Degeneration
- Freispruch für den Zucker?
- „Käufliche Wissenschaft“
- Der Zorn der süßen Herren
- Es geht um die Gesundheit des Menschen

So ein süßes Dickerchen ... Das bunte Zuckerparadies der Kinder

- „Zucker fördert das Wachstum von Kindern“
- Von Geburt an süß
- Bonbonpädagogik
- Kinder sind brave Konsumenten
- „Habe keinen Hunger – außer auf Süßes“
- Schlechte Noten für den Zucker
- Was können Eltern tun?

Teil 2: Zucker – nein danke!

Das Anti-Zucker-Programm in sieben Schritten

Schritt 1: Wie viel Zucker esse ich?

- Der süße Feind liegt im Hinterhalt
- Zuckergehalt von Nahrungsmitteln und Getränken
- Der erste praktische Schritt
- Die Liste bringt es an den Tag ...
- Zusammenfassung Schritt eins

Schritt 2: Zucker in Küche und Vorratskammer

- Zutatenlisten lesen lernen
- Vorsicht „ungezuckert“
- Vorsicht „gesund“
- Aufschlussreiche Inventur
- Zusammenfassung Schritt zwei

Schritt 3: Konsequenzen ziehen und Ziele setzen

- Persönliche Ziele setzen
- Süße Alternativen
- Zusammenfassung Schritt drei

Schritt 4: Richtig einkaufen

- Lebensmittel und Nahrungsmittel – ein altes Missverständnis
- Der Kalorien-Irrtum
- Und die Vitamine?

- Nur die Qualität zählt
- Ein Fließbandprodukt moderner Chemie: Güteklasse Extra
- Bevorzugen Sie ökologische Produkte!
- Zusammenfassung Schritt vier

Schritt 5: Experiment: Gesund leben

- Sieben Feinde gesunder Ernährung
- Gesundes Essen macht Spaß
- Zusammenfassung Schritt fünf

Schritt 6: Den Standard halten

- Die Grundprinzipien gesunder Ernährung
- Einige praktische Tipps
- Zusammenfassung Schritt sechs

Schritt 7: Zucker ade!

- Zusammenfassung Schritt sieben

Literaturverzeichnis

Über die Autoren

kompletter und empfehlenswerter Einleitungstext: ganz runter scrollen

Anhang	Größe
Zucker_Inhaltsverz._Einführungstext.pdf [4]	31.73 KB

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/zucker-der-suesse-verfuehrer-f-binder-u-j-wahler

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/810%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/zucker-der-suesse-verfuehrer-f-binder-u-j-wahler
[3] http://www.vakverlag.de/
[4] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/Zucker_Inhaltsverz._Einf%C3%BChrungstext.pdf