



GUTE CARBS

Warum Sie sich
vor Brot und Nudeln
nicht fürchten müssen

riva

INHALT

EINLEITUNG: SIE WOLLEN ES DOCH AUCH, ODER?	9
1 WENIG KOHLENHYDRATE BEDEUTET	15
Die These hinter LowCarb.	17
2 GLASKUGEL ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT	21
Beobachtungsstudien – gesunde Ernährung	22
RCTs – Arzneikost	22
Vergleichsstudien – Diätwirksamkeit	27
Fundamentale Lücken im Fundament des Wissens	28
»Bemitleidenswerte Ernährungsforschung«	33
»Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz«	34
»Gesunde Ernährung? Kann man nicht so genau definieren«	35
»Folgen Sie dem Gespür für den eigenen Körper«	36
Breaking News!	37

3	GESUNDHEITSMÄRCHEN LOWCARB	45
	Aller guten Korrelationen sind drei	46
	Welche Wahrheit hätten's denn gern?	48
	Auf einem Auge blind = LowCarb ist gesund	49
	Energielieferant Nummer eins: Kohlenhydrate	50
	Die Deutschen: immer älter und gesünder	51
	Blue Zones?!	52
	Todesursache: KHK statt KH	54
	Brot »verlängert« das Leben!	56
	Mäuse, wollt ihr ewig leben?!	57
	Gesunde Ernährung?	59
	Viel Eiweiß – problematisch oder harmlos?	65
	»Proteinarme Ernährung verbessert Zuckerstoffwechsel« ..	68
	Forschung mit Mann und Maus	69
4	LOWCARB ALS ARZNEIKOST?	87
	LowCarb und KHK	88
	LowCarb und Typ-2-Diabetes	92
	Dicke Luft und dicke Brüder = Diabetes?	97
	LowCarb und Krebs	99
	LowCarb geht auf die Knochen?	108

5	ABNEHMLÜGE LOWCARB	111
	Diäten machen dicker!	112
	Alle Diäten wirken gleich!	114
	»Wir wissen, dass unser Produkt nicht wirkt«	115
	LowCarb-Diät-Studien	116
	Sind LowCarb-Diäten besser?	119
	»Historische Randnotizen«	125
6	SPORTMYTHOS LOWCARB	129
	BVB: »Wir essen nicht LowCarb!«	130
	»Low Carb kann Verletzungen befördern«	132
	Studienlage LowCarb und Sport: »keine Vorteile«	132
	Auch für Sportler gilt: essen, was einem schmeckt	133
7	KEINE ANGST VOR WEISSBROT, NUDELN UND ZUCKER!	137
8	ELF ESSENZEN ECHTER ESSER	141
9	20 ERNÄHRUNGSLÜGEN – UND WIE SIE SICH DAVON BEFREIEN	145
	Quellen	159
	Der Autor	171