

Martijn Katan

**WARUM BROT
UNS NICHT
SCHADET
UND MIKROWELLEN
KEINE VITAMINE
ZERSTÖREN**

Über **60** verbreitete Ernährungssirrtümer
durch Fakten widerlegt

riva

INHALT

Vorwort	11
ABNEHMEN	15
Einleitung	15
»Nicht das Fett macht dick, sondern die Kohlenhydrate«	16
»Wenn man zu wenig isst, läuft der Körper auf Sparflamme«	20
»Staudensellerie liefert negative Kalorien«	25
»Pflanzliche Präparate sind beim Abnehmen hilfreicher als andere Tabletten«	27
»Wer außer Atem ist, verbraucht viele Kalorien«	28
»Ein bisschen dick ist auch gesund«	32
»Was nicht geprüft ist, darf nicht verkauft werden«	34
»Zu niedriger Blutdruck sollte behandelt werden«	36
Abnehmen: Schlussfolgerung	37
ZUCKER	39
Einleitung	39
»Zucker enthält Fructose, die ist giftig und macht abhängig«	39
»Aspartam ist gesundheitsschädlich«	42

»Stevia ist ein natürlicher Süßstoff, der gesund ist«	45
»Zu viel Zucker und künstliche Farbstoffe können ADHS verursachen« . .	47
»Langsame Kohlenhydrate sind gesund, schnelle sind ungesund«	50
»Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel macht müde und reizbar«	54
»Schnelle Kohlenhydrate und Schokolade können Akne verursachen« . . .	57
Zucker: Schlussfolgerungen	60
BUTTER, KÄSE UND EIER	63
Einleitung	63
»Milch kann Krebs auslösen«	65
»Milch führt zu vermehrter Schleimbildung«	67
»Milchallergien sind weit verbreitet«	68
»Milch ist hormonbelastet«	70
»Biomilch und Biokäse sind gesünder als konventionell hergestellte Produkte«	74
»Milchfett ist gesund«	78
»Linolsäure ist ungesund«	80
»Migräne kann durch Käse, Wein oder Schokolade ausgelöst werden« . . .	83
»Kokosöl ist gesund«	84
»Eier sind nicht schlecht für das Herz«	86
Butter, Käse und Eier: Schlussfolgerung	89
GIFTE UND KREBS	93
Einleitung	93
»Die Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln verursachen Krebs«	95
»Das Gefährlichste sind radioaktive Stoffe«	101
»Fleisch enthält Hormone, die Krebs auslösen können«	103

»Beim Frittieren mit Sonnenblumenöl entstehen schädliche Stoffe«	106
»Beim Aufwärmen von Gemüse entstehen schädliche Stoffe«	108
»Produkte mit E-Nummern sind ungesund«	111
»Glutamat kann viele Krankheiten auslösen«	115
»Verschimmelter Essen kann Krebs verursachen«	116
»Bisphenol A (BPA) ist gefährlich für Babys«	118
»Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können die Heilung von Krebs unterstützen«	120
Gifte und Krebs: Schlussfolgerung	121

GEMÜSE UND OBST 123

Einleitung	123
»Nichts ist so gesund wie frisches Gemüse«	124
»Am gesündesten ist viel frisches Obst«	127
»Verschiedenfarbiges Gemüse ist gesund«	132
»Bei Eisenmangel hilft Spinat«	134
»Durchs Kochen gehen Nährstoffe verloren«	136
»Spargel steigert die Potenz«	139
Gemüse und Obst: Schlussfolgerung	141

GESUNDHEIT AUS DER DROGERIE 143

Einleitung	143
»Eigentlich sollte jeder täglich eine Multivitamin- tablette zu sich nehmen«	144
»Antioxidantien können Krebs- sowie Herz- und Gefäßkrankungen vorbeugen«	147
»Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte«	148

»Überschüssiges Vitamin C ist harmlos und wird vom Körper einfach ausgeschieden«	152
»Medizinische Diät nahrung verringert das Risiko des Wundliegens und beugt Alzheimer vor«	154
»Ginkgo und Vitamin E können gegen Demenz helfen«	157
»Wer sich gesund ernährt, bekommt eine schöne Haut«	159
»Vitamin A ist gut für die Augen«	162
»Fischöl ist gut für das Herz«	164
Gesundheit aus der Drogerie: Schlussfolgerung	167
NATÜRLICH UND GESUND	169
Einleitung	169
»Wir sollten essen wie die Urmenschen«	170
»Mehrkornbrot ist besser als normales Brot«	174
»Weizen ist nicht gesund«	176
»Biologisch angebaute Lebensmittel sind besser«	181
»Natürlich belassene Lebensmittel sind am gesündesten«	186
»Aprikosenkerne haben einen Inhaltsstoff, der Krebs heilen kann«	188
»Superfood heißt so, weil es besonders gesund ist«	190
»Die Lebensmittel von heute enthalten zu wenige Nährstoffe«	192
»Die Strahlung einer Mikrowelle zerstört Vitamine«	195
»Gesunde Ernährung ist teuer«	197
»Gentechnisch modifizierte Nahrung kann schädlich sein«	199
»Gemüse sollte man selbst schneiden«	203
»Künstliche Lebensmittel schaden uns«	205
»Natürliche Vitamine sind besser als synthetische«	209
Natürlich und gesund: Schlussfolgerung	213

TRINKEN	215
Einleitung	215
»Man sollte mindestens acht Gläser Wasser pro Tag trinken«.....	215
»Tee kann gegen Stress helfen«.....	218
»Bier und Whisky sind gar nicht so übel«.....	221
»Bier fördert die Bildung von Muttermilch«	224
»Rotwein ist gut für das Herz«.....	225
Trinken: Schlussfolgerung	229
ZUM SCHLUSS: UND WIE LAUTET JETZT DIE BOTSCHAFT?	231
DANKSAGUNG.....	233
ÜBER DEN AUTOR.....	235
LITERATUR.....	237
REGISTER.....	309