

# Pierre Dukan

# Gesund ins Leben

Wie Sie mit der richtigen  
Ernährung Ihr Kind vor  
ernährungsbedingten  
Krankheiten schützen

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Kapitel 1: Darum geht es in diesem Buch</b> .....	9
Wie alles begann .....	12
Die Revolution der Epigenetik .....	16
<b>Kapitel 2_ Der Feind: Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes – Risiken, Gefahren und Bedrohungen</b> .....	21
Fettleibigkeit ist eine neue Erkrankung .....	23
Komplikationen durch Übergewicht und Fettleibigkeit .....	29
Der Schmetterlingseffekt .....	38
<b>Kapitel 3: Das Wie und Warum der Zivilisationskrankheiten</b> .....	41
Gründe für Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes .....	43
Ein moderner Kampf zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft .....	45
Die Rolle des Einzelnen .....	46
Die Aufgabe der Gesellschaft .....	49
Wie natürliche Bedürfnisse abtrainiert werden .....	51
Die zehn Grundbedürfnisse .....	54
Die zehn Säulen des Glücks .....	54
<b>Kapitel 4: Zucker und seine Lobbys</b> .....	75
<b>Kapitel 5: Insulin und die Bauchspeicheldrüse</b> .....	87
Was tatsächlich geschieht .....	91
Zucker, Insulin, Langzeitwirkungen .....	96
Künstliche Lebensmittel: Was es für ein Lebensmittel bedeutet, raffiniert und industriell verarbeitet zu werden .....	99
Schlussbetrachtung .....	106
<b>Kapitel 6: Die Genetik der menschlichen Ernährung</b> .....	109
Afrika: Die Wiege der Menschheit .....	115
Die Jäger und Sammler .....	120

<b>Kapitel 7: Die Epigenetik</b> .....	<b>127</b>
Genetik und Epigenetik .....	134
Die Epigenetik verstehen .....	135
Die genetische Prägung durch die Eltern .....	138
Schlussbetrachtung .....	139
Meine Botschaft an werdende Mütter .....	140
<b>Kapitel 8: Die wissenschaftliche Grundlage</b> .....	<b>145</b>
Die ersten epigenetischen Studien .....	147
Überernährung und Mangelernährung .....	148
Die Epigenetik und aktuelle Ereignisse .....	149
Forschung und Studien über die Epigenetik und Diabetes Typ 2 .....	151
Die 1000 Tage der WHO .....	154
Wie der Plan funktioniert .....	156
Das Hauptziel dieses Ernährungsplans .....	158
Die glykämische Last von Nahrungsmitteln .....	160
Wann ist die kindliche Bauchspeicheldrüse im Mutterleib besonders anfällig? .....	162
Zusammenfassung und Schlussbetrachtung .....	170
<b>Kapitel 9: Ihre tägliche Ernährung</b> .....	<b>175</b>
Die Ernährung während der Schwangerschaft .....	177
Die Fünf Grundschritte .....	180
Ihr Essensplan während dieser zwei Monate .....	188
Liste 1: Stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die Sie während dieser zwei Monate komplett weglassen sollten .....	190
Liste 2: Stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die Sie während dieser zwei Monate meiden sollten .....	197
Liste 3: Nahrungsmittel, die in Maßen vertragen werden .....	203
Liste 4: Kohlenhydrate, die Sie nach Belieben essen können .....	205
Liste 5: Empfohlene Kohlenhydrate .....	207
Wie Sie mit anderen, stark kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln verfahren .....	214
<b>Literaturangaben</b> .....	<b>221</b>