

DR. ROBERT H. LUSTIG
**DIE BITTERE
WAHRHEIT
ÜBER ZUCKER**

Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische
Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können

riva

Inhalt

Einleitung	Zeit, über den Tellerrand hinauszusehen	10
------------	---	----

Teil 1	Die bedeutendste Geschichte, die jemals verkauft worden ist	17
Kapitel 1	Ein Irrtum biblischen Ausmaßes	18
Kapitel 2	Eine Kalorie ist eine Kalorie, oder?	25
Kapitel 3	Persönliche Verantwortung versus adipöse Babys	42

Teil 2	Essen oder nicht essen – das ist nicht die Frage	53
Kapitel 4	Vielfraß und Faultier – hormongesteuerte Verhaltensweisen	54
Kapitel 5	Esssucht – Tatsache oder Trugschluss?	73
Kapitel 6	Stress und Seelenfutter	92

Teil 3	Gedanken über das Fett	103
Kapitel 7	Geburt, Versorgung und Ernährung einer Fettzelle	104
Kapitel 8	Der Unterschied zwischen »dick« und »krank«	115
Kapitel 9	Das metabolische Syndrom: Die neue Plage	125

Teil 4	Das »wirklich« giftige Umfeld	137
Kapitel 10	Der Fluch des Allesfressers: fettarm versus kohlenhydratarm	138
Kapitel 11	Fruktose – Das »Toxin«	152
Kapitel 12	Ballaststoffe – das halbe Gegenmittel	167
Kapitel 13	Bewegung – die andere Hälfte des Gegenmittels	178
Kapitel 14	Mikronährstoffe: Triumph oder Aufschneiderei?	191
Kapitel 15	Umwelt-»Obesogene«	201
Kapitel 16	Das Imperium schlägt zurück: Die Antwort der Nahrungsmittelindustrie	211
— ● —		
Teil 5	Die persönliche Lösung	229
Kapitel 17	Die Veränderung Ihres Nahrungsumfelds	230
Kapitel 18	Die Veränderung Ihrer Hormone	262
Kapitel 19	Letzte Auswege: Wenn eine Veränderung des Umfelds nicht ausreicht	273
— ● —		
Teil 6	Das Gesundheitswesen als Lösung	285
Kapitel 20	Der »Bevormundungsstaat«: persönliche versus gesellschaftliche Verantwortung	286
Kapitel 21	Die bisherigen Kunststücke der Regierung	297
Kapitel 22	Ein Aufruf zur weltweiten Zuckerreduzierung	318
— ● —		
Epilog	Eine Bewegung von unten nach oben.	339
Danksagungen		344
Literaturverzeichnis		348
Glossar		366
Index		371