

Inhalt

Geleitwort der GRVS	5
Vorwort	6

GESUNDHEIT.....15

A Gesundheitsverhalten und Lebensstil.....17

1	Menschen essen gesünder und umweltbewusster als vor 20 Jahren.....	17
2	Schnell & gesund – Wie passt das zusammen?	18
3	Gesunde und nachhaltige Ernährung? Kann ich mir nicht leisten!	19
4	Gesund und preiswert essen: (doch) kein Widerspruch?!	21
5	Gemeinsam isst es sich gesünder	23
6	Bessere Denkleistung bei ausgewogener Ernährung	24
7	Weniger Übergewicht dank Geschwister	26
8	Aufs Frühstück nicht verzichten	27
9	Wer frühstückt, lebt gesünder	28
10	Vier Argumente, warum eine vegetarische Ernährung die Umwelt schont.....	30
11	Flexitarier – weder Fisch noch Fleisch... oder doch?.....	32
12	„5 am Tag Garten“: Obst und Gemüse selbst anbauen	34
13	Dünne Kinder machen kaum Sport – Förderung könnte fehlen!.....	35
14	Unbeschwert unterwegs: Tipps zur Ernährung bei langen Autofahrten	36
15	Nichts sehen, nichts hören, weitertrinken	38

B Makro- und Mikronährstoffe.....40

16	Muntermacher Koffein	40
17	Zucker: Als „Gesundheitsfeind“ auf einer Linie mit Alkohol und Zigaretten?.....	41
18	Wie Fett schmeckt	44
19	Magenfüller und zugleich Hungerbremse: Neue Erkenntnisse zu Ballaststoffen	46
20	Trans-Fettsäuren bremsen Gedächtnis	47
21	Zweifel am Nutzen von Phytosterinen aufgekommen	49
22	Ein Vitamin-B12-Mangel bleibt häufig unerkannt	50
23	Selen: Nahrungsergänzungsmittel nicht für jeden empfehlenswert	52
24	Jodversorgung der Bevölkerung möglicherweise rückläufig	53
25	Solarium zur Therapie eines Vitamin-D-Mangels nicht empfehlenswert	54

26	Vorsicht bei der Einnahme von Vitaminpräparaten!	55
27	Nahrungsergänzung bei älteren Menschen: häufig falsche Prioritäten	58

C Warenkunde

28	Den Sommer im Glas.....	60
29	Obst und Gemüse einmachen	61
30	Frühstückscerealien: Nicht alles ist Gold, was glänzt	63
31	Zerealien zum Frühstück.....	65
32	Trugschluss Diätlimo.....	66
33	„Versteckte Süßmacher“ in Lebensmitteln	67
34	Rote Karte für Kinderlebensmittel.....	68
35	Alles Wurst?!	70
36	Fleisch: Vom Luxusgut zum Massenkonsum	72
37	„Bio“ ist gesünder...?.....	74
38	Alles Bio? Umweltschützer warnen vor einer Mogelverpackung.....	75
39	Grüner Tee – warum er als gesund gilt und wer beim Verzehr aufpassen sollte..	77
40	Viel Jod in Meersalz? Ein Trugschluss	79
41	Salz: weißes Gold nicht besser als herkömmliches Speisesalz.....	80

D Werbung

42	Wie Lebensmittelwerbung wirkt	83
43	Werbung für „gesünderes“ Essen verführt zum Überkonsum	84
44	Im Klartext, bitte: Was steckt hinter Werbeversprechen?.....	86
45	Werbetrick Fitness.....	87
46	Werbung hält ihre Versprechen nicht	89
47	Gesunde Lebensmittel: Die Verpackung macht den Unterschied	91

E Verbrauchertipps

48	Aluminiumfolie nicht zum Verpacken von feuchten, säure- oder salzhaltigen Speisen verwenden	94
49	Vorsicht im Umgang mit Scharfmachern	95
50	Wenn Schmalhans Küchenmeister ist.....	97
51	Fertiggerichte salonfähig gemacht	100
52	Fast Food ist nicht gleich Fast Food	101
53	Tipps, um Lebensmittelmüll zu vermeiden	102
54	Zum Wegwerfen viel zu schade.....	104

F Verbraucherschutz

55	Lassen Sie sich nicht täuschen!	106
56	Weniger Transfettsäuren in verarbeiteten Lebensmitteln angestrebt	107

57	Neue Nitrat-Höchstmengen für Blattgemüse zugelassen	108
58	Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor häufigem Reiskonsum	111
59	Britische Ärzte fordern Zuckersteuer auf ungesunde Getränke	113
60	Silikon in der Küche – ein (fast) ungetrübter Genuss	114

G Lebensmittelkennzeichnung116

61	Was hat Europa mit der Lebensmittelkennzeichnung zu tun?	116
62	Nährwertangaben – sinnvoll und nützlich, aber oftmals zu wenig beachtet	118
63	Lebensmittelinformations-Verordnung in Kraft	120
64	Health Claims – wohl nicht der Weisheit letzter Schluss	121
65	Tierische Lebensmittel: Sag’ mir wo Du herkommst	122
66	Der Spion auf der Lebensmittelverpackung	123
67	Machen Sie den Ampelcheck.....	125

H Hygiene126

68	Das kleine Einmaleins der Lebensmittelhygiene	126
69	Gesundheitsrisiko nein danke – Lebensmittel hygienisch zubereiten	128
70	MRSA-Krankenhauskeime in mariniertem Grillfleisch	129
71	Handschuhe an der Bedientheke: Wo ist Hygiene sinnvoll?	130

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTHEMEN.....133

I Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit135

72	Die Nationale Stillkommission empfiehlt: Beikosteneinführung individuell entscheiden	135
73	Ernährung für Stillende – viele Einschränkungen sind nicht notwendig.....	136
74	Geschmacksprägung beginnt schon im Mutterleib	137
75	Muttermilch-Aroma gibt Rätsel auf	139
76	Als Raucher geboren	140
77	Was die mütterliche Ernährung mit der Leistungsfähigkeit ihres Kindes zu tun hat.....	142

J Säuglings- und Kleinkinderernährung144

78	Muttermilch für kluge Kinder	144
79	Zuviel des Guten: Proteinreiche Säuglingsnahrung fördert Übergewicht	145
80	„Baby-led Weaning“: Fingerfood für die Kleinsten.....	147
81	Keine Angst vor Allergenen in der Beikost	149
82	Gesundes Essen für Kinder	151

83	Für Kinder: Schlaueit zum Schlucken	152
84	Mediterrane Küche für Kinder – nicht (nur) am Mittelmeer	154
85	Fleisch? - Nein danke!	156

K Ernährungserziehung und -bildung158

86	Was Hänschen nicht lernt... ..	158
87	Der Trick mit dem Dip – so schmeckt Kindern Gemüse	160
88	Jugend im Fokus	161
89	Schlaf und Übergewicht – eine Frage der Erziehung	164
90	Kaltstart in den Tag	166
91	Verlockungen in Schulnähe oder ungesundes Angebot vor Ort	167
92	Jugendliche interessieren sich fürs Kochen	169

L Essverhalten170

93	Langsam essen sättigt besser	170
94	Besteck stimmt ein	171
95	Warum sich über (bitteren) Geschmack streiten lässt... ..	172
96	Worauf achten Studenten bei ihrer Ernährung? Alter und Geschlecht als Selektionskriterien	174
97	Nudging: Die Industrie tut's – und der Staat?	175
98	Zusammenhang zwischen Vorstellungsvermögen und Gewicht entdeckt.....	177
99	Wer sich erinnert, is(s)t klar im Vorteil	178
100	Große Portionen, großer Appetit	180
101	Übergewicht – reine Kopfsache?	181
102	Stress macht manche dick.....	183
103	Schwarz-Weiß-Denken fördert Gewichtszunahme	185
104	Heißhunger auf Chips: Warum man so schwer aufhören kann	186
105	Entwarnung für Stressesser	187
106	Wenn gesundes Essen hungrig macht – die Psyche isst mit.....	188
107	Fasten und Psyche.....	189

M Ernährungs- und Lebensstiländerung192

108	Die Ernährung umstellen I	192
109	Die Ernährung umstellen II	193
110	Die Ernährung umstellen III.....	194
111	Alles eine Frage des Lebensstils?	195
112	Gute Vorsätze haben montags Hochkonjunktur	197
113	Gesagt ist oft leichter als getan	198
114	Schwer kleinzukriegen: Gewohnheiten	200
115	Sich satt denken – funktioniert das?	201
116	Sitzen statt schwitzen: Zahl der Sportmuffel in Deutschland nimmt zu	203

117	Fünf Minuten, die sich lohnen	204
118	Geheimtipp für Ausdauersportler	205

N Risikofaktoren und Prävention207

119	Gegen Übergewicht: Obst und Gemüse „auf Rezept“	207
120	An apple a day.....	208
121	Präventiv und akzeptiert – rundum gelungene Schulverpflegung hat ihren Preis	209
122	(Sehr) dicke Kinder, weniger gewichtige Erwachsene – sinkendes Herzinfarktisiko	212
123	Risiko Schichtarbeit	214
124	Preis für Zigarettenentwöhnung: Gewichtszunahme	216
125	Länger leben durch Sport	218
126	Sport als Therapie – auch chronisch Kranke profitieren!	219
127	Low Carb, low GI – oder nichts davon?	220

O Gewichtsreduktion223

128	Was (nicht) beim Abnehmen hilft.....	223
129	Ganz einfach gesund ernähren und abnehmen	224
130	Sport und Bewegung: zwei Verbündete im Kampf gegen überflüssige Pfunde..	225
131	Diäten: Sicherer langsam zum Ziel.....	226
132	„Low Fat“ auch ohne Diät erfolgreich.....	228
133	Wundermittel im Kampf gegen überflüssige Pfunde?	229
134	Erfolgreich abnehmen	231
135	Dem Jojo-Effekt Paroli bieten.....	232
136	Ernährungstagebuch hilft bei Gewichtsabnahme.....	234
137	Abnehmen: Hormone vermitteln Krankheitsschutz	236
138	Traumfigur auf Bestellung – Zu Risiken und Nebenwirkungen.....	237
139	Jojo-Effekt: Liegt es an den Hormonen?.....	239
140	Mit Eiweißbrot zur Strandfigur?	240
141	Abnehmen im Alter nicht ohne Sport.....	242
142	Abnehm-Mythen: Wissenschaftler decken auf.....	243

ERNÄHRUNGSMEDIZIN245

P Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen247

143	Abnehmen für die Arterien	247
144	Schlafmangel begünstigt Übergewicht und Diabetes.....	248
145	Macht Alkohol dick?	249

146	Gefährliche Kalorienbeschau: Macht bereits der Anblick dick?	251
147	Übergewicht: „Multi-Kulti“ in den Genen	253
148	Actionfilme als Figurkiller	254
149	Vater werden macht schwer	255
150	Kein Gesundheitsplus von Alkohol bei Übergewicht	256
151	Figurfalle: Lebensmittel nicht hungrig einkaufen	257
152	Übergewicht schützt im Alter II	259

Q Übergewicht und Adipositas bei Kindern260

153	WHO: Mindestens 41 Millionen Kinder unter fünf Jahren weltweit haben Übergewicht oder Adipositas	260
154	Was macht Kinder übergewichtig?	261
155	Ein Burger kommt selten allein	262
156	Kampf gegen die süße Versuchung: Kinder mit Übergewicht profitieren mehrfach vom Zuckerverzicht	264
157	Sollten Eltern Kinder auf ihr Gewicht ansprechen?	265
158	Übergewicht kann Lernerfolg von Kindern trüben	267

R Diabetes269

159	Typ-2-Diabetes: Drei Untergruppen entdeckt	269
160	Paardiagnose Diabetes	270
161	Erholsamer Urlaub – auch mit Diabetes	271
162	Typ 2-Diabetes: Erhöhtes Unfallrisiko auch bei oraler Diabetestherapie	272
163	Helau und Alaaf – auch mit Diabetes (Teil 1)	274
164	Helau und Alaaf – auch mit Diabetes (Teil 2)	275
165	Diabetiker: Schnellere Zuckeraufnahme im Darm	276
166	Süßstoff und Diabetes – eine Verbindung mit Hindernissen	277
167	Möglicher Sieg der Umwelt gegen die Gene: Fünf gegen Diabetes	279

S Bluthochdruck, Herz- und sonstige Erkrankungen281

168	Ursache für erhöhten Blutdruck bei Adipositas entdeckt	281
169	Einfach gesund: Sieben Tipps schützen vor Herzerkrankungen und Krebs	282
170	Obst und Gemüse bieten Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall	283
171	Rauchstopp lohnt sich	285
172	Herzschutz für Diabetiker – Omega-3-Fettsäuren keine Unterstützung	286
173	Max-Rubner-Institut: Deutsche essen zu viel Salz	287
174	Der Streit um's Frühstücksei	288
175	Ostermöhren statt Ostereier? Cholesterinwerte im Griff behalten	289
176	Fleischinhaltsstoff L-Carnitin schädigt Blutgefäße	292
177	Vorsicht bei Gicht mit Fisch, Fleisch und Wurst	293

T	Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten	295
178	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut I: Neurodermitis.....	295
179	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut II: Akne.....	297
180	Du siehst, was du isst? – Ernährung und Haut III: Psoriasis.....	299
181	Stadtkinder häufiger von Lebensmittelallergien betroffen als Landkinder	301
182	Wann sind Nahrungsmittelallergie-Tests bei Kindern sinnvoll?.....	302
183	Bei einer Apfelallergie kommt es auf die Sorte an.....	303
184	Glutensensitivität: nur Einbildung?.....	305
185	Weihnachtsgebäck „ohne“.....	306
U	Gastroenterologische Erkrankungen	308
186	Schützen oder schaden Kräuter und Gewürze dem Magen?	308
V	Essstörungen: Anorexie, Binge Eating, Bulimie	310
187	Essstörung: Wehret den Anfängen... ..	310
188	Essstörungen: Akzeptanz von Fehlern fördern	311
189	Essstörungen – über 50-Jährige als Betroffene verkannt.....	313
W	Andere Erkrankungen	315
190	Erkältung? Nein danke.	315
191	Für ein gutes Abwehrsystem	316
192	Prader-Willi-Syndrom: Unstillbarer Hunger kann zum Problem werden	318
193	Wenn die Luft knapp wird... ..	319
	ERNÄHRUNGSMITTELSINFORMATION	321
X	Ernährungsberatung	323
194	Ernährungsberatung zahlt sich aus.....	323
Y	Weihnachtsbräuche, Mythen und Gute Laune	325
195	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 1	325
196	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 2	327
197	Weihnachtsbräuche unter der Lupe: Hätten Sie's gewusst? Teil 3	329
198	Mythos Verdauungsschnaps.....	330
199	(Wie) Wirkt Hühnersuppe?	332
200	Süßstoffe: Freund oder Feind?	334
201	Säure-Basen-Haushalt und Ernährung – was stimmt?	336

202	Gute-Laune-Lebensmittel gegen trübe Tage: Mood Food.....	338
203	Mood Food – Wie kann Essen die Stimmung beeinflussen?	340

Z Lebensmittel342

204	Ananas – „Köstliche Frucht“	342
205	Avocado – sahniges Lorbeergewächs.....	342
206	Banane – Energiespenderin der Superlative	343
207	Brokkoli – gesunder Sprossenkohl.....	343
208	Cayennepfeffer – scharf und gesund.....	344
209	Eisbergsalat – robuster Wasserspender.....	346
210	Fenchel – Doldenblütler mit medizinischer Tradition.....	346
211	Feige – tropfenförmige Konzentrationshilfe	347
212	Gurke – milde Erfrischung.....	347
213	Kiwi – chinesische Stachelbeere.....	348
214	Kresse – schnellwüchsige Appetitanregerin.....	349
215	Lauch – mildes Zwiebelgewächs	349
216	Meerrettich – scharfer Entzündungshemmer	350
217	Paprika – ampelfarbene Chiliverwandte.....	350
218	Rhabarber – säuerlicher Blattstängel	351
219	Spinat – grüne Nervennahrung	351
220	Superstar der Heilpflanzen 2014: Anis	352
221	Süßholz – Arzneipflanze des Jahres 2012.....	353
222	Walnuss – nussiger Gefäßschutz	355

INDEX.....357