

Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Perfect Health Diet _____	9
Widmung _____	10
Danksagungen _____	11
Geleitwort zur deutschen Ausgabe _____	14
Geleitwort _____	18
Einleitung _____	21
I Unsere Prämissen _____	31
1 Die evolutionäre Perspektive _____	33
2 Die paläolithische Ernährung _____	39
3 Fasten – Wenn der Körper von seinen Vorräten leben muss _____	53
4 Muttermilch – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	61
5 Die Ernährungsweise von Säugetieren – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	73
6 Das Ernährungs-Belohnungs-System – ein evolutionsbedingter Mechanismus _____	87
7 Wie wir von Natur aus essen sollen _____	103

II	Der Zusammenhang zwischen Nahrung und Nährstoffen	109
8	Ernährung – ein ökonomischer Ansatz	111
9	Proteine – ausgewogene Eiweißernährung	121
10	Kohlenhydrate – Stärke mit Maß und Ziel	131
11	Die gefährlichen Fette – mehrfach ungesättigte Fettsäuren	161
12	Die ungefährlichen Fette – gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren	197
13	Mittelkettige Fettsäuren – Vorteile von therapeutischen ketogenen Diäten	209
14	Ballaststoffe – gute Bedingungen für die „freundliche“ Darmflora	229
15	Alkohol bewusst konsumieren und Risiken minimieren	241
16	Energiegewinnung – die am besten geeigneten Nahrungsmittel	245
17	Nährstoffhunger – ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme	251
III	Toxine und Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten	269
18	Nahrungsmitteltoxine – versteckte Gifte	271
19	Getreide	279
20	Hülsenfrüchte	295
21	Pflanzensamenöle	301
22	Fruktose	307
23	Industrielle Lebensmittelproduktion – Toxine und Chemie statt echter Nahrung	315

IV Wie man sich gesund ernährt _____ 325

- 24 Toxinarme Ernährung – vier Schritte zu fast toxinfreiem Essen __ 327
- 25 Beispiele einer weitgehend toxinfreien Ernährung _____ 335
- 26 Auswirkungen von Toxinen – Effekte „westlicher Ernährung“ __ 341
- 27 Gründe für falsche Ernährung – Wie Menschen sich ungesund ernähren. _____ 347

V Vitamine, Spurenelemente und Mineralien _____ 361

- 28 Multivitaminpräparate _____ 363
- 29 Die Vitamine A, D und K₂ – Fettlösliche Vitamine _____ 367
- 30 Selen und Jod – ein Team für Immunsystem und Stoffwechsel __ 387
- 31 Kalium und Natrium – gezielte Versorgung mit Elektrolyten ____ 403
- 32 Kalzium, Kollagen und Magnesium _____ 409
- 33 Zink und Kupfer – kardioprotektives Duo _____ 419
- 34 Vitamin C – das Allroundtalent _____ 427
- 35 Cholin und Folsäure – wichtige Bausteine für Gehirn, Zellgesundheit und Lipidstoffwechsel _____ 433
- 36 Andere Vitamine, Mineralien und Nährstoffe _____ 441
- 37 Mikronährstoffe – unsere Empfehlungen _____ 455

VI Bausteine für Selbstheilung und Zellgesundheit _____ 459

- 38 Infektiöse Ursprünge – chronische Infektionen und Krankheiten 461
- 39 Die Ernährungsstrategie – für ein kompetentes Immunsystem __ 473

40	Intermittierendes Fasten – die Autophagie als Jungbrunnen _____	481
41	Blutfette _____	495
42	Verbesserung der zirkadianen Rhythmik _____	503
43	Gesundes Abnehmen _____	527

VII Essen und Genießen mit der Perfect Health Diet _____ 537

44	Kochen und genießen mit der Perfect Health Diet _____	539
45	Perfekte Gesundheit – lebenslang _____	551

	Abkürzungen _____	555
--	-------------------	-----

	Literatur _____	557
--	-----------------	-----

	Stichwortverzeichnis _____	609
--	----------------------------	-----