



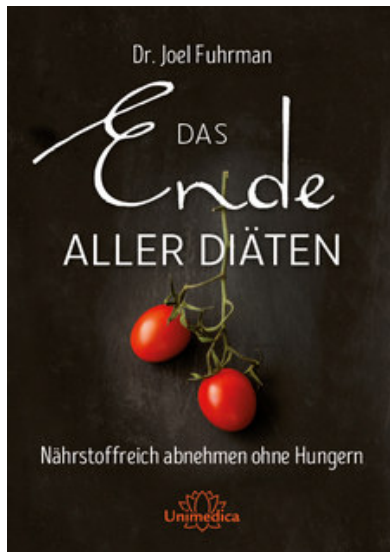
Joel Fuhrman Das Ende aller Diäten

Leseprobe

[Das Ende aller Diäten](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b17716>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Inhalt

Das Versprechen dieses Buchesxii
Einleitung	xiv

TEIL EINS

1 TOXISCHER HUNGER	18
Ungesundes Essen macht richtig süchtig	21
Überlisten Sie Ihr Gehirn mit seinen eigenen Mitteln	26
Um die Esssucht zu überwinden, müssen Sie auch emotionales Essen überwinden.	27
Ehe auf Eis, Bluthochdruck und Prädiabetes	29
Die drei Gewohnheiten der Gesundheit	31

2 DIÄTMYTHEN ENTLARVT	36
Wem glauben Sie?	39
Die westliche Ernährungsweise: zum Sterben gut	41
Die Paleo-Diät: tot wie ein Steinzeitmensch	48
Der Fehler mit der Mittelmeer-Diät: Olivenöl und Nudeln sind nicht gesund	55
Weizen: Wie viel Sorgen sollten wir uns wirklich machen?	61
Der Irrglauben über Low-Fat.	65
Essen Sie einfach	72

3 DAS ENDE ALLER DIÄTEN	74
Selbstzerstörung hat nie so gut geschmeckt	79
»Slow Food« statt »Fast Food«	85
Mein Körper ist in einem desolaten Zustand, was mache ich jetzt?	87
Grün macht schlank	90
Lasst uns dem Wahnsinn ein Ende machen.	93

TEIL ZWEI

4 DIE MACHT ECHTER NAHRUNG	102
Die Heilkraft liegt in Ihren Händen	105
Makronährstoffe und Mikronährstoffe	107
Sekundäre Pflanzenstoffe: das Geheimnis der Langlebigkeit	110
G-BOMBS – Superlebensmittel	114
Vergessen Sie die Tomatensoße nicht.	126

5 NUTRITARIANER-BOOTCAMP	130
Das ANDI-Bewertungssystem	133
Glukose, Insulin und gute und schlechte Kohlenhydrate	137
Mehr als Kalorien	143
Niedrigere IGF-1-Werte führen zu einem längeren Leben	144
Welche Lebensmittel erhöhen IGF-1-Werte?	146
Rotes Fleisch, Darmbakterien und Herzkrankheiten	152
Essen Sie gefahrlos, weise und gut	154
Vorsicht vor Lachs	157
Ein Nutritarianer-Lebensstil begleitet Sie Ihr Leben lang	158
6 DER PLAN	160
Sechs grundlegende Richtlinien des Nutritarianer-Ernährungsstils	162
Der einfache »Das Ende aller Diäten«-Plan	167
Zwölf hilfreiche Tipps	174
Beispielmenüs	188
Empfehlungen für Suppen und Salat-Dressings	204
Dr.-Fuhrman-Foods	206
Ihre Bemühungen, sich richtig zu ernähren, sind klug und zahlen sich aus	207
7 REZEPTE	210
Säfte und Smoothies	212
Frühstück	222
Salatdressings, Dips und Aufstriche	234
Salate	254
Suppen	264
Hauptgerichte und Gemüsebeilagen	278
Burger, Pizza und Fast Food	308
Desserts	334
Epilog	354
ANHANG	358
Machen Sie sich Gedanken über Nahrungsergänzungsmittel	360
Referenzen	369
Abbildungsverzeichnis	389
Danksagung	389
Index	390
Bezugsquellen	399

Rezepte

SÄFTE UND SMOOTHIES 212

Hanf-Mandel-Drink.....	214	Grünkohl-Salat-Smoothie.....	219
Super-Gemüsesaft.....	216	Beeren-Gemüse-Smoothie.....	220
Grüner Obst-Smoothie.....	217		

FRÜHSTÜCK 222

Apfel-Hafer-Brei.....	224	Orangen-Goji-Riegel.....	231
Haferflocken über Nacht.....	225	Chia-Frühstückspudding.....	232
Bananen-Cashew-Salatwrap.....	226	Tofu-Gemüse-Scramble.....	233
Zimt-Johannisbeer-Muffins.....	228		

SALAT-DRESSINGS, DIPS UND AUFSTRICHE 234

Cremige Mandel-Vinaigrette.....	236	Walnuss-Vinaigrette.....	247
Orangen-Sesam-Dressing.....	237	Auberginenhummus.....	248
Einfaches Avocado-Ddressing.....	239	Frische Tomatensalsa.....	249
Russisches Feigen-Ddressing oder Dip.....	240	Avocado-Kürbiskern-Salsa.....	250
Southwest-Ranch-Dressing.....	242	Mediterraner Tomatenaufstrich.....	252
Super einfaches Hummus.....	243	Knoblauch-Nuss-Aufstrich.....	253
Pistazien-Minze-Dressing.....	244		

SALATE 254

Tomaten-Spargel-Salat mit Balsamico.....	256	Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze.....	261
Grünkohlsalat mit Avocado und Äpfeln.....	257	Gebackene Rote Bete mit Salat, roter Zwiebel und Walnüssen.....	262
Grünkohl-Quinoa-Salat mit Blaubeeren und Mango.....	258		



Hanf-Mandel-Drink 214

Pistazien-Minze-Dressing 244

Walnuss-Vinaigrette 247



Orangen-Goji-Riegel 231

Grünkohl-Quinoa-Salat mit Blaubeeren und Mango 258



Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261





Bostoner Erbsensuppe 269
Cremige Weißkohlsuppe 270



Champignon-Auberginen-Türmchen mit Balsamico 283



Sesam-Pfanne Szechuan-Art 300



Burger für Fleischliebhaber mit Rindfleisch, Bohnen und Pilzen 325



Sommerlicher Obstkuchen 350



Leinsamen-Sesam-Cracker 315

SUPPEN 264

Schwarze-Bohnen-Quinoa-Suppe.....	266	Linsen-Pilz-Eintopf mit Blattgemüse... ..	275
Bostoner Erbsensuppe.....	269	Anti-Krebs-Suppe für Eilige.....	276
Cremige Weißkohlsuppe.....	270	Weiß-Bohnen-Grünkohl-Suppe.....	277
Cremige Kürbis-Ingwer-Suppe.....	272		

HAUPTGERICHTE UND GEMÜSEBEILAGEN..... 278

Schwarze-Bohnen-Salat-Wrap mit Mango.....	280	Portobello-Champignons mit Bohnen... ..	293
Grünkohl mit kalifornischer Cremesoße	281	Ratatouille zu Spaghettikürbis.....	294
Champignon-Auberginen-Türmchen mit Balsamico.....	283	Gebackene Bohnen in süß-rauchiger Soße.....	296
Bohnenudeln mit Blumenkohl in Knoblauch-Walnuss-Soße.....	284	Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Grünkohl.....	298
Kichererbsen-Tofu-Curry.....	286	Sesam-Pfanne Szechuan-Art.....	300
Augenbohnen mit Blattkohl.....	288	Tailgate-Chili mit schwarzen und roten Bohnen.....	303
Mexikanische Linsen.....	289	Gemüse-Gumbo.....	304
Gefüllte Auberginen-Tofenade.....	291	Gemüse-Kichererbsen-Laib.....	306

BURGER, PIZZA UND FAST FOOD..... 308

Pita mit Rucola, Spinat und Brunnenkresse-Pesto.....	310	Burger aus weißen Bohnen, Wildreis und Mandeln.....	322
Grünkohl-Chips.....	311	Burger für Fleischliebhaber mit Rindfleisch, Bohnen und Pilzen.....	325
Einfache Gemüsepizza.....	312	Schwarze-Bohnen-Burger mit Putenfleisch.....	326
Leinsamen-Sesam-Cracker.....	315	Tofu-Finger Marinara.....	328
Knusprige Pilz-Fritten.....	316	Zucchini-Bohnen-Burrito.....	330
Sonnige Bohnenburger.....	320		

DESSERTS..... 334

Apfel-Überraschung.....	336	Saftige Schwarze-Bohnen-Brownies... ..	345
Bananen-Mango-Sorbet.....	337	Hafer-Rosinen-Cookies gefüllt mit Blaubeermarmelade.....	346
Kirsch-Sorbet.....	338	Erdbeer-Pannacotta.....	349
Blaubeer-Bananen-Auflauf.....	340	Sommerlicher Obstkuchen.....	350
Blaubeer-Walnuss-Sorbet mit Fruchtstückchen.....	341	Vanille-Kokos-Eiscreme.....	352
Kakao-Eisbohnen.....	342	Vanillecreme als Topping zu Obst.....	353

Das Versprechen dieses Buches

Uns wurde das Blaue vom Himmel versprochen.

Diäten funktionieren nicht, und sie ruinieren unsere Gesundheit. Diäten sind grundsätzlich zum Scheitern verurteilt – egal, ob es darum geht Kalorien zu zählen, Portionen abzumessen oder das richtige Verhältnis von Fett, Kohlenhydraten und Protein auf unseren Tellern einzuhalten. Selbst wenn es Ihnen gelingt, wirklich ein paar Kilos abzunehmen, kommen diese normalerweise innerhalb von zwei Jahren zurück – und bringen gleich einige mehr mit. Tatsächlich gelingt es nicht einmal zwei von hundert Personen mithilfe von Diäten erfolgreich abzunehmen und dieses Gewicht für den Rest ihres Lebens zu halten.¹ *Nicht einmal zwei von hundert Personen.* Das sind nicht einmal 2 Prozent. Das heißt, dass über 98 Prozent der Leute, die abnehmen, wieder zunehmen, was meist ungesünder ist, als gar nicht erst abzunehmen.

Ständige Gewichtsschwankungen und eine drastische Umstellung unserer Ernährung sind gefährlich und erhöhen vermutlich unsere Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Krankheiten.² Oder anders ausgedrückt: Unsere Jagd auf eine schmale Taille bringt uns buchstäblich um.

Mit den angesagten Iss-dies-und-nicht-das-Programmen und den wechselnden Abnehmkuren der Stars ist die milliarden schwere Diäten-industrie schwer damit beschäftigt, unsere Ernährung und unsere Ansichten zum Essen vollständig durcheinanderzubringen, während sie uns gleichzeitig kurzfristig wirkende Kuren verkauft, die auf Kosten unserer langfristigen Gesundheit gehen.

Und wir haben angebissen und den Köder samt Angelhaken und Schwimmer geschluckt. Als Folge davon hat sich unser Taillenumfang ausgedehnt und wir sehen uns einer sich explosionsartig ausbreitenden Epidemie von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Diabetes und Krebs gegenüber. Nicht Sie haben bei den Diäten versagt, die Diäten haben Sie im Stich gelassen.

Wir haben etwas Besseres verdient – bessere Informationen, besseres Essen, eine bessere Gesundheit. Sie verdienen Informationen, die Ihnen etwas nützen, damit Sie nie wieder Diät halten müssen.

Eine ausgezeichnete Ernährung wird Ihren Körper verändern und den Esssüchten und Gelüsten ein für alle Mal ein Ende bereiten. Meine Nutritarianer-Ernährungsweise stillt alle Dimensionen des Hungers. Wenn Sie anfangen, gesundes, nährstoffreiches Essen wie Gemüse, Obst, Bohnen, Nüsse und Samen zu essen, geben Sie Ihrem Körper die Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe, die er so nötig braucht. Sie werden nicht nur sofort an Gewicht verlieren, auch Ihre Nahrungsvorlieben werden sich verändern und Sie werden ein Verlangen entwickeln nach gesundheitsförderndem statt nach krankmachendem Essen. Die Nahrungsmittel, die einst so viel bedeutet haben, werden ihre Anziehungskraft verlieren. Und Ihre schlechten, gefühlsabhängigen Essgewohnheiten werden zusammen mit Ihrem Taillenumfang schwinden.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise macht es praktisch unmöglich, übergewichtig zu werden, da Sie essen, um echten Hunger zu stillen, keine Esssüchte. Von den Nahrungsmitteln, die Sie zu sich nehmen, können Sie Unmengen essen, da sie reich an Nährstoffen, aber arm an Kalorien sind. Sie fühlen sich gesättigt.

Die folgenden Sätze enthalten das Geheimnis, warum diese Körpervandlung jedes Mal funktioniert, und ich verspreche, Ihnen zu dem verdienten Erfolg zu verhelfen. Lassen Sie mich zunächst sagen, wo's langgeht. Denn das, was Sie in der Vergangenheit getan haben, hat nicht funktioniert. Wir müssen erst den Verstand in Ordnung bringen, und ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Entscheiden Sie nicht, was Sie essen, sondern lassen Sie mich diese Entscheidungen für Sie treffen. Befreien Sie sich von dem Diätenstress und der Entscheidung, was Sie essen und was Sie nicht essen dürfen, die Sie in beinahe jedem wachen Moment begleiten. Und überlegen Sie nicht, wie Sie vorankommen, oder ob es mit den Lebensmitteln, die Sie zu sich nehmen, funktioniert. Essen Sie sie einfach. Innerhalb einer Woche wird die Magie sich entfalten.

Das Ende aller Diäten ist das Buch und der Lebensstil, den Sie verdienen. Die Anleitung hinsichtlich Ihrer Ernährungsweise auf den folgenden Seiten ermöglicht es Ihnen nicht nur, nie wieder auf Diät gehen zu müssen, sondern beugt Krankheiten vor und heilt sie. Und das Beste ist, dass Sie die Ernährung an Ihre individuellen Vorlieben und individuellen Bedürfnisse hinsichtlich des Essens anpassen können, wodurch Sie ein für alle Mal Ihr Recht auf optimale Gesundheit einfordern können.

Die westlichen Länder sind voll übergewichtiger und kranker Menschen, unsere Gesundheitskosten sind außer Kontrolle und überall leiden Menschen an Krankheiten, denen leicht vorzubeugen ist. Warum erkennen nicht alle, dass wir unsere Ernährung radikal umstellen müssen, um das Problem zu beheben? Die Anzeichen für die Krise sind überall zu sehen, und dieser Zustand ist kein Zufall. Denn unser schlechter Gesundheitszustand und unser unzureichendes Wissen sind den Informationen der klassischen Lebensmittelpyramide geschuldet und Folge der westlichen Ernährung.

Die Informationen, die die klassische Lebensmittelpyramide vermittelt, sind keine ausschließlich ernährungswissenschaftlichen Fakten, sie wurden vielmehr von sozialen, wirtschaftlichen und politischen Belangen beeinflusst: Empfohlen wurde eine Unmenge an kalorienreichen und meist nährstoffarmen Lebensmitteln wie Weißbrot, Fett und Hühnerfleisch. Die aktuelle Empfehlung – in den USA in Form eines Tellers des *U.S. Department of Agriculture* (USDA) und in Deutschland in Form eines Ernährungskreises der DGE – stellt zwar eine Verbesserung dar, lässt aber gleichsam noch viel zu wünschen übrig. Unsere Ernährungsweise hat sich nicht zum Guten verändert, denn die meisten Kalorien der westlichen Ernährung stammen immer noch aus raffinierten, verarbeiteten Produkten und aus Fast Food. Fünfundfünfzig Prozent der Kalorien stammen heute aus verarbeiteten Lebensmitteln und 30 Prozent aus tierischen Produkten, beiden fehlt es grundlegend an Antioxidantien und an sekundären Pflanzenstoffen, zwei essenziellen, lebensschützenden und lebensrettenden Mikronährstoffen. Da gibt es nichts schönzureden. Eine Ernährungsweise, die auf Milch, Käse, Nudeln, Brot, frittiertem Essen und zuckerhaltigen Snacks und Getränken besteht, führt zu Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes und Autoimmunerkrankungen.

Wir essen uns zu Tode.

Vereinfacht ausgedrückt kann die westliche Ernährungsweise als toxisch bezeichnet werden. Es gibt kein besseres Wort, um zu beschreiben, dass sie Krankheiten verursacht und zu zwanghaftem Essen führt. Sie ist schrecklich für uns, da sie zu viel Fett, zu viel Zucker und Salz enthält und sie macht süchtig, wodurch es den meisten Menschen unmöglich gemacht wird, die

Portionen zu verkleinern, weniger Kalorien zu konsumieren, Punkte zu zählen oder sonstigen Diätstrategien zu folgen.

Ungesundes Essen macht richtig süchtig

Die meisten Forscher glauben, dass 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Ländern esssüchtig sind. Ich nicht. Ich glaube, dass 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung an Esssucht leiden – und dies trifft zu, ganz gleich ob jemand verarbeitete Lebensmittel isst, sich nährstoffarm ernährt oder gar einer proteinreichen, auf tierischen Produkten basierenden Ernährungsweise folgt. Übergewichtige Menschen kämpfen mit Süßigkeiten, frittiertem Essen, Kartoffelchips und fettigem Fleisch wie Raucher und Drogenabhängige mit Zigaretten und Kokain kämpfen.

Wenn Sie übergewichtig sind, stehen die Chancen gut, dass Sie esssüchtig sind. Sie essen, weil Sie ein körperliches Bedürfnis nach Essen verspüren, nicht weil Ihr Körper ein biologisches Bedürfnis nach zusätzlichen Kalorien hat.

Als Sucht wird eine physische und psychische Abhängigkeit von einer Substanz oder einer Verhaltensweise bezeichnet. Während zu Beginn die Substanz oder das Verhalten den Menschen zufrieden macht und Befriedigung hervorruft, kann sich daraus schnell ein zwanghaftes Verhalten entwickeln, wenn immer mehr davon gebraucht wird, um Unwohlsein oder Schmerzen zu vermeiden. *Esssucht ist komplex und kann alle Stationen des Verdauungsvorgangs betreffen, wie z. B. die Stimulierung des Verdauungsapparats, was zur Freisetzung von Gallensekret, Enzymen und Hormonen führt und Abfallstoffe aus Leber, Nieren und dem Blut entfernt.* Sie steht auch in Zusammenhang mit Dopamin im Gehirn: Als primärer Neurotransmitter reguliert Dopamin, neben anderen Dingen, Motivation und Lust. Unabhängig davon, welche Sucht vorliegt, reagiert das Gehirn immer gleich. Konzentrierte Kalorien wie Zucker und Öl produzieren bei Esssüchtigen zum Beispiel einen Anstieg der Dopaminwerte, die dann ähnliche Werte haben, die bei Menschen zu finden sind, die illegale Drogen einnehmen.

Forscher des Boston Children's Hospital in Massachusetts haben kürzlich herausgefunden, dass eine Mahlzeit, die viele raffinierte Kohlenhydrate enthält, dieselbe Wirkung im Gehirn hervorruft wie Drogensucht.¹ Jede

einzelne Person zeigte eine intensive Aktivierung im Nucleus accumbens, dem Gehirnareal, das mit Sucht im Zusammenhang steht.

Das Gehirn ist buchstäblich darauf getrimmt sicherzustellen, dass wir Verhaltensweisen wiederholen, durch die wir uns gut fühlen, indem es diese mit der Ausschüttung von Dopamin und bestimmten Gehirnaktivitäten verbindet. Das Gehirn speichert eine angenehme Aktion als vorteilhafte Aktivität ab, die es sich merken und automatisch wiederholen muss. Der Raucher zündet sich zum Beispiel eine Zigarette an, der Esssüchtige öffnet eine Tüte Kartoffelchips, ohne Zögern oder Gedanken an das langfristige Risiko.

Und so wie der Raucher sich an Nikotin gewöhnt, gewöhnt sich der Überesser an Zucker und Salz und Fett und reduziert so das Gefühl der Zufriedenheit, das durch den Verzehr hochkalorischer Lebensmittel erzeugt wird. Eine jüngst in *Nature Neuroscience* veröffentlichte Studie zeigte, dass Drogensucht und zwanghaftes Essen Belohnungskreisläufe im Gehirn desensibilisieren.² Das bedeutet, dass wir immer mehr brauchen, um den Genuss zu erleben, den Drogen oder Essen hervorrufen. Das Gehirn, in dem das Essverhalten durch Genuss und Belohnungssignale gesteuert wird, braucht jetzt sehr viel Stimulierung – konzentrierte, stark gesüßte und aromatisierte Lebensmittel – oder große Mengen an Essen, um diese Signalwerte zu halten. Weniger Stimulierung hingegen führt zu physischem und emotionalem Unbehagen.

Ich habe es nie wirklich als Esssucht angesehen, aber nachdem ich Ihre Informationen dazu gelesen habe, erkenne ich, dass mein Vater an Esssucht starb. Er war Arzt, und im Alter von siebenunddreißig Jahren wurde bei ihm Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Nachdem er jahrelang Medikamente (elf verschiedene) eingenommen hatte, um seine Symptome zu behandeln, während er Süßigkeiten und Gebäck in rauen Mengen einkaufte, starb er im reifen Alter von vierundsechzig Jahren. Heute ist mir klar, dass dieses Verhalten meines Vaters eine Art Suchtverhalten war, da er wusste, dass eine Ernährungsumstellung seine Symptome verschwinden lassen würde. Er kannte die Konsequenzen seines Verhaltens und stopfte weiter ungesundes Essen in sich hinein, fünf- und zwanzig Jahre lang. Fünf- und zwanzig Jahre voller Krankenhausaufenthalte und aller möglichen bösartigen Nebenwirkungen des Diabetes. Er war kein Dummkopf, aber er hielt an seinem irrationalen Verhalten fest.

Angela Biggar

Den meisten übergewichtigen Menschen ist klar, dass Übergewicht schlecht für ihre Gesundheit ist. Ihre Freunde und Familienangehörigen und selbst ihre Ärzte haben ihnen vermutlich schon geraten abzunehmen, aber sie können nicht. Sie haben Diät um Diät ausprobiert, können sich



aber nicht lange daran halten. Warum ist das so? Warum können sie nicht aufhören, zu essen?

Die Antwort ist TOXISCHER HUNGER.

Wenn wir hauptsächlich kalorienreiche Lebensmittel essen, ohne ausreichende Mengen schützender Nährstoffe mit unserer Ernährung aufzunehmen, werden unsere Zellen von Abfallstoffen wie freien Radikalen und fortgeschrittenen Glykosylierungsendprodukten (AGEs) verstopft, was als oxidativer Stress bezeichnet wird. Oxidativer Stress kann zu Entzündungen, Zellschäden und vorzeitigem Zelltod führen. Meist geht dieser einher mit einer Anreicherung toxischer Metaboliten, die zwischen den Mahlzeiten physische Entzugserscheinungen verursachen können. Ich nenne diese Entzugserscheinungen toxischen Hunger.

Wenn Sie irgendeines der folgenden Symptome spüren, dann erleben Sie toxischen Hunger.

- **Schwäche**
- **Erschöpfungszustände**
- **Schwindel**
- **Kopfschmerzen**
- **Magenzwicken oder -krämpfe**

Bin ich esssüchtig? Machen Sie den Test.

1. Wenn ich nicht regelmäßig etwas esse, fühle ich mich erschöpft oder gereizt. Ja Nein
2. Ich denke fast die ganze Zeit daran, bestimmte Dinge zu essen. Ja Nein
3. Nach dem Essen fühle ich mich träge oder unwohl. Ja Nein
4. Mich schlecht zu ernähren, wirkt sich auf meine Gesundheit aus. Ja Nein
5. Ich bin übergewichtig, aber ich esse weiter zu viel. Ja Nein
6. Wenn ich anfangs Süßigkeiten zu essen, möchte ich gar nicht aufhören. Ja Nein
7. Ich habe versucht, Diät zu halten, um abzunehmen, aber ohne Erfolg und habe aufgegeben. Ja Nein
8. Ich bevorzuge Restaurants mit All-you-can-eat-Buffets. Ja Nein
9. Ich habe körperliche Entzugserscheinungen. Ja Nein
10. Ich stibitze Essen, wenn niemand da ist oder keiner hinsieht. Ja Nein
11. Ich bunkere Essen oder verstecke Essen vor meiner Familie. Ja Nein
12. Ich esse weiter, obwohl ich nicht mehr hungrig bin. Ja Nein
13. Meine Essgewohnheiten verursachen mir Kummer. Ja Nein
14. Meine Essgewohnheiten bereiten mir gesellschaftliche und familiäre Probleme. Ja Nein
15. Ich esse fast ununterbrochen den ganzen Tag lang. Ja Nein

Wenn Sie einmal mit Ja geantwortet haben, sind Sie eventuell esssüchtig. Wenn Sie zweimal oder mehrmals mit Ja geantwortet haben, sind Sie sicher esssüchtig.

Das Unbehagen, das sich einstellt, nachdem man aufgehört hat, eine süchtig machende Substanz einzunehmen, wird *Entzug* genannt. Dieser Entzug stellt eine Entgiftung bzw. einen biochemischen Heilungsprozess dar und tritt in Form von Unwohlsein fast immer auf, wenn eine Substanz entzogen wird und der Körper von schädlichen Substanzen gereinigt wird. Entgiftung findet verstärkt statt, wenn der Verdauungsvorgang beendet ist, dann wird den Personen oft leicht übel, sie sind müde oder haben Kopfschmerzen und glauben dann, dass diese leichten Beschwerden Hungergefühle sind. Wird dann Nahrung zugeführt, wird der Verdauungsprozess wieder in Gang gesetzt und der Entgiftungsprozess heruntergefahren, wodurch die unangenehmen Symptome wieder weggehen. Lassen Sie es mich erklären.

Die Paleo-Diät: tot wie ein Steinzeitmensch

Eine der heute populärsten Diäten ist auch eine der schädlichsten.

Die Paleo-Anhänger glauben, dass wir viel gesünder sind, wenn wir uns so ernähren wie unsere Vorfahren der Steinzeit. Wir sind also frei von Krankheiten, wenn wir massenweise Fleisch essen.

Nun, die Behauptung ist nicht nur falsch, sie ist nicht einmal neu! Die proteinreiche Diät nimmt immer neue Namen und Formen an und gewinnt in jeder Generation scharenweise neue fleischliebende Anhänger. Zuerst war sie unter dem Namen Atkins-Diät bekannt, dann als Sugar-Busters-Diät. Dann kam sie als South-Beach-Diät zurück und vor Kurzem als Dukan-Diät. Jetzt ist es die Paleo-Diät. Egal, wie sie sich nennt, es bleibt immer dieselbe Diät – sie empfiehlt die Zufuhr von viel Protein und wenig Kohlenhydraten und birgt ein enormes Risiko.

Unsere moderne, westliche Ernährungsweise verursacht Krankheiten. Raffinierten Zucker, aus Weißmehl hergestellte Produkte, raffinierte Öle und kommerziell verarbeitetes Fleisch zu essen, schadet unserer Gesundheit. Doch anstatt dieses ungesunde Essen durch Samen, Nüsse, Gemüse, Obst und andere mit lebenswichtigen Nährstoffen vollgepackte Lebensmittel zu ersetzen, schreien die Paleo-Anhänger nach mehr Fleisch. Sie empfehlen auch auf Bohnen und Vollkorngetreide zu verzichten, obwohl es nicht zu widerlegende Beweise dafür gibt, dass der Verzehr von Bohnen das Krebsrisiko senkt und Langlebigkeit fördert.⁷ Die Ansichten der Paleo-Anhänger stehen im Widerspruch zu den überwältigenden wissenschaftlichen Beweisen, die bestätigen, dass der Verzehr großer Mengen Fleisch ein Gesundheitsrisiko darstellt.

Für einen normal großen Mann enthält eine auf Fleisch basierende Paleo-Diät zwischen 150 und 200 Gramm Protein pro Tag – dies entspricht in etwa der drei- bis vierfachen Tagesdosis, die nationale Ernährungsinstitute wie das amerikanische *Centers for Disease Control and Prevention* und die *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* empfehlen. Die Verzehrsempfehlungen der Paleo-Diät sind also töricht und über alle Maßen gefährlich.

Alle tierischen Produkte, einschließlich Fleisch, Fisch und Milchprodukte, enthalten viele Substanzen, die mit Krebs und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht werden: gesättigte Fette, Cholesterin und Arachidonsäure. Es ist aber nicht nur der Fettgehalt, wodurch der übermäßige Verzehr von Fleisch Krankheiten verursacht. Tierisches Protein regt die Bildung



In ihren eigenen Worten

Susan musste erst ganz unten ankommen, um zu begreifen, dass die Lösung ihrer Gesundheitsprobleme nur einen Schritt entfernt war.

VORHER: 159 Kilogramm

NACHHER: 64 Kilogramm

Ein weiteres Jahr war vergangen und ich stellte fest, dass mein Gewicht unglaubliche 159 Kilogramm betrug. Ich litt an Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Depressionen. Paradoxerweise musste ich nur in mein eigenes Bücherregal schauen, um ein Rezept für bessere Gesundheit zu finden, *Eat to Live* von Dr. Fuhrman. Er hatte es signiert mit: »Ich wünsche Ihnen eine rundum gute Gesundheit und stets viel Freude, Joel Fuhrman.« Ich erinnere mich, wie ich Dr. Fuhrman das erste Mal traf. Er ließ mich in klaren Worten wissen, dass mein aktueller Lebensstil zu Krankheit und einem frühen Tod führen würde. Aber ich folgte weiter meinem zerstörerischen Kurs und lebte weiter, um zu essen.

Im Lauf der Jahre habe ich viele verschiedene Diäten ausprobiert und war immer nur zeitweise erfolgreich. 2005, mit 159 Kilogramm, hatte ich mir ein Magenband einsetzen lassen, vermutlich eine der schlechtesten Entscheidungen, die ich je getroffen habe. Das Band machte es beinahe unmöglich, mich gesund und ausgewogen zu ernähren, stattdessen verhalf es mir dazu, Dinge zu essen, die geradezu mit Zucker überzogen waren. Schließlich habe ich das Band wieder so weit als möglich öffnen lassen und probierte weiter neue Modediäten aus. Schlussendlich nahm ich das Buch *Eat to Live* aus dem Regal, wohl wissend, dass ich meine größte Hoffnung auf eine gesunde Zukunft in den Händen hielt. Seither habe ich 95 Kilogramm abgenommen. Heute genieße ich körperliche Bewegung. An meinem fünfzigsten Geburtstag stieg ich auf einen Berg in Woodstock, New York – und genoss anschließend eine Mahlzeit aus Grünkohl, gegrillter Roter Bete und Bohnen! Ich fahre auch mit meinem Sohn Fahrrad. Unsere letzte Tour betrug dreiundzwanzig Kilometer, viele davon bergauf. Mein Mann und ich haben unsere Tochter in Paris besucht, eine Reise, von der ich nie zu träumen gewagt hätte, wegen der Kosten und der Peinlichkeit, zwei Flugplätze für eine übergewichtige Person buchen zu müssen. Ich liebe es, meine Geschichte zu erzählen. Diese Ernährung ist ganz einfach einzuhalten. Ich wiege oder messe mein Essen kaum und habe nicht das Gefühl, dass ich auf Diät bin – denn wenn ich hungrig bin, esse ich. Die Nutritarianer-Ernährung ist keine Belastung – während krankhaft adipös und vom Leben ausgegrenzt zu sein, sicherlich eine große Last ist!

Lasst uns dem Wahnsinn ein Ende machen

Die Hälfte der Menschen in unserer Gesellschaft ist auf Diät. Die andere Hälfte hat gerade eine Diät abgebrochen und leidet an Heißhungerattacken. Zusammen sind wir übergewichtig, kränkelnd und unzufrieden. Wir haben es als Normalität akzeptiert, dass wir eine Gesellschaft von Esssüchtigen sind, die ihre Gesundheit durch eine toxische Ernährung verspielen. Menschen, die diese selbstzerstörerische Angewohnheiten nicht haben, werden bei uns geradezu ausgegrenzt: Anstatt diejenigen zu unterstützen, sie zu bestärken und ihnen zu applaudieren, die sich mithilfe einer hochwertigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung gut um ihre Gesundheit kümmern, werden sie als »Gesundheitsfanatiker« bezeichnet und dafür kritisiert. Demzufolge scheint es normal zu sein, dem Körper ständig süchtig machende Substanzen zuzuführen – Alkohol, süchtig machendes und ungesundes Essen und verschreibungspflichtige Medikamente.

Es ist an der Zeit, sich diesen Wahnsinn einzugestehen und ihm ein Ende zu bereiten.

Das Rauchen von Zigaretten ist bei uns mittlerweile nicht mehr gesellschaftsfähig. Jetzt müssen wir den Konsum von Softdrinks, Süßigkeiten und frittiertem Essen auf die Liste des sozial inakzeptablen Verhaltens setzen. Diese Verhaltensweisen sind ebenso selbstzerstörerisch und unverantwortlich wie das Rauchen, Kokain zu schnupfen und sich zu betrinken. Wir als Gesellschaft müssen damit aufhören, Diäten zu machen und nach einer magischen Kur zu suchen. Wir müssen akzeptieren, dass jeder Einzelne von uns dafür verantwortlich ist, sich qualitativ hochwertiges, nahrhaftes Essen zuzuführen. Essen Sie sehr wenig Salz und sehr wenig tierische Produkte, wenn Sie diese überhaupt essen. Verzehren Sie hauptsächlich Gemüse, Bohnen, Obst, Zwiebeln und Pilze. Essen Sie keine Süßigkeiten oder Weißmehlprodukte. Stehen Sie vom Sofa auf und werden Sie aktiv, bewegen Sie sich jeden Tag. Hören Sie mit den Diäten auf, leben Sie, seien Sie produktiv und lassen Sie uns die Welt gesund machen.

Frei nach den Worten von John F. Kennedy: »Frag nicht, was deine Ernährung für dich tun kann, frag, was deine Ernährung für die Gesellschaft tun kann.« (Oder so ähnlich.) Uns steht das Wasser bis zum Hals, und wir kommen da nicht raus, wenn wir nicht eine gesündere, produktivere Bevölkerung werden, die geringere medizinische Kosten verursacht. Wir können es uns angesichts der enormen medizinischen Kosten, die dafür nötig sind,

niemals leisten, für so viele kranke Menschen zu bezahlen, insbesondere im Zusammenhang mit unserer prozessfreudigen Gesellschaft.

Wir bezahlen diesen Fast-Food-Genozid mit unseren Steuergeldern. Wenn Menschen sich krank essen und eine Bypass-Operation brauchen oder in Pflegeheimen enden, bezahlen wir dafür mit unseren Steuern und Staatsschulden. Die kränkliche Bevölkerung der USA zerstört die Wirtschaft und schwächt die amerikanischen Unternehmen. Die amerikanische Industrie kann aufgrund solch hoher Gesundheitskosten auf dem Weltmarkt nicht mehr bestehen.

Mehr als 85 Prozent der amerikanischen Arbeiter sind übergewichtig oder adipös und die damit einhergehenden chronischen Erkrankungen haben die Produktivität gesenkt, die Anzahl an krankheitsbedingten Fehltagen sowie die Gesundheitskosten ansteigen lassen. Diese Kosten steigen regelmäßig und übertreffen die Kosten unserer ökonomischen Mitbewerber. Fast Food, Softdrinks und Energydrinks, Snacks und Spezialgetränke sind heutzutage gang und gäbe. Wir praktizieren eine Art »Krankheitswesen«, kein »Gesundheitswesen«, aber wir können uns kein Krankheitswesen leisten, das 20 Prozent unseres Bruttosozialproduktes ausmacht und weiter ansteigt. Wie können wir uns noch weiter steigende Kosten leisten? In Deutschland sind die Kosten laut dem Herzbericht zwischen 2002 und 2008 um sechzehn Prozent bzw. um 35 Milliarden Euro gestiegen.¹⁶ Laut der American Heart Association wird erwartet, dass sich die Kosten zur Behandlung von Herzkrankheiten und Schlaganfällen in den USA in den nächsten zwanzig Jahren verdreifachen wird, auf 818 Milliarden US-Dollar pro Jahr.

Wir haben unglaublich viele Gesundheitsprobleme und Gesundheitstragödien, die unsere Lebensqualität reduzieren. Und wir brauchen eine gesündere Bevölkerung, um unsere Wirtschaft zu verbessern, und zum Wohle unserer Umwelt ist auch eine Bevölkerung vonnöten, die gesündere Lebensmittel isst. Richtig zu essen, schafft offensichtlich alles gleichzeitig: Es schützt uns und hilft unserer Gesellschaft und unserem Planeten. Wenn wir richtig essen, tun wir das Richtige.

Woche 1

ZU BESCHÄFTIGT, UM EIN NUTRITARIANER-MENÜ ZU KOCHEN

TAG 1 FRÜHSTÜCK

- Haferflocken mit Blaubeeren und Chiasamen. Mischen Sie ca. 40 Gramm Haferflocken mit 250 ml Wasser bzw. Soja-, Hafer- oder Mandeldrink. Erwärmen Sie die Mischung 2 Minuten lang in der Mikrowelle, rühren Sie um und geben Sie sie für eine weitere Minute in die Mikrowelle. Aufgetaute Blaubeeren und Chiasamen untermischen.
- Apfel oder Banane

MITTAGESSEN

- Riesiger Salat aus verschiedenen Gemüsesorten und Walnüssen mit einem natriumarmen und ölfreien Fertigdressing
- Fertig gekaufte natriumarme Gemüse-Bohnen-Suppe
- Ein Stück frisches oder gefrorenes Obst

ABENDESSEN

- Karotten und Selleriestangen, Kirschtomaten, roher Blumenkohl und Paprikastreifen mit einem natriumarmen und ölfreien Fertigdressing
- Sonnige Bohnenburger* auf reiner Vollkorn-Pita mit Tomaten, roten Zwiebeln, sautierten Pilzen und natriumarmem Ketchup
- Kirsch-Sorbet* oder frisches oder gefrorenes Obst

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN FÜR DIESES MENÜ

785	Kalorien	68 g	Ballaststoffe	629 mg	Magnesium
76 g	Protein	35.739 mcg	Beta-Carotin	13 mg	Zink
313 g	Kohlenhydrate	468 mg	Vitamin C	66 mcg	Selen
44 g	Fett insgesamt	694 mg	Calcium	14,0 %	Protein
6 g	gesättigte Fettsäuren	21 mg	Eisen	65,4 %	Kohlenhydrate
637 mg	Natrium	991 mcg	Folat	20,6 % ...	Gesamtfettgehalt

* Sternchen verweisen auf Rezepte aus Kapitel 7.

Woche 1

ZU BESCHÄFTIGT, UM EIN NUTRITARIANER-MENÜ ZU KOCHEN

TAG 2 FRÜHSTÜCK

- 2 Stück Obst
- 30 Gramm Mandeln (ungefähr eine Vierteltasse)

MITTAGESSEN

- Riesiger Salat aus verschiedenen Gemüsesorten, klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Bohnen aus der Dose mit einfachem Avocadodressing* oder einem natriumarmen sowie ölfreien Fertigdressing
- Eine Scheibe Vollkornbrot oder Keimbrot (siehe Infokasten »Gesundes Brot« auf Seite 332)
- Ein Stück frisches oder gefrorenes Obst. Probieren Sie gelegentlich aufgetaute gefrorene Pfirsiche; nehmen Sie sie einfach am Abend vorher aus dem Gefrierschrank und lagern Sie sie über Nacht im Kühlschrank. Sie schmecken großartig!

ABENDESSEN

- Salat aus verschiedenem Gemüse mit restlichem Einfachem Avocado-dressing* oder einem natriumarmen und ölfreien Fertigdressing
- Schwarze-Bohnen-Quinoa-Suppe* oder gekaufte natriumarme Gemüse-Bohnen-Suppe mit zusätzlichem gefrorenem Gemüse
- Banane mit reinem Erdnuss- oder Cashewmus

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN FÜR DIESES MENÜ

1.784 Kalorien	71 g Ballaststoffe	677 mg Magnesium
74 g Protein	29.965 mcg Beta-Carotin	12 mg Zink
254 g Kohlenhydrate	466 mg Vitamin C	33 mcg Selen
69 g Fett insgesamt	666 mg Calcium	15,3 % Protein
10 g gesättigte Fettsäuren	21 mg Eisen	52,5 % Kohlenhydrate
512 mg Natrium	1.627 mcg Folat	32,2 % Gesamtfettgehalt

* Sternchen verweisen auf Rezepte aus Kapitel 7.

DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

323	Kalorien	71 mg	Natrium	71 mg	Eisen
25 g	Protein	26,2 g	Ballaststoffe	443 mcg	Folat
58 g	Kohlenhydrate	5.486 mcg	Beta-Carotin	132 mg	Magnesium
1,8 g	Gesamtfett	77 mg	Vitamin C	4 mg	Zink
0,2 g ...	Gesättigte Fettsäuren	146 mg	Calcium	14,3 mcg	Selen



Linsen-Pilz-Eintopf mit Blattgemüse

Für 6 Personen

ZUTATEN

- 160 g zerkleinerte Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 150 g zerkleinerte Karotten
- 125 g zerkleinerter Sellerie
- 350 g gemischte Pilze (Champignon, Shiitake), zerkleinert
- 400 g Linsen
- 750 ml natriumarme oder salzfreie Gemüsebrühe
- 700 g zerkleinerte Tomaten
- 3-4 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Paprikapulver
- 1 ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Fenchelsamen
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 150 g zerkleinerte grüne Paprika
- 280 g Rübstieler oder Senfblätter, zerkleinert und ohne zähe Enden

ZUBEREITUNG

2 Esslöffel Wasser erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie sautieren, bis sie beginnen weich zu werden. Pilze zugeben und weiterkochen, bis die Pilze weich werden. Linsen, Gemüsebrühe, zerkleinerte Tomaten, Tomatenmark, Essig, Paprika, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, schwarzer Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben. Abgedeckt köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben, 25 bis 30 Minuten. Fügen Sie den Paprika während der letzten 10 Minuten hinzu. Blattgemüse zugeben und kochen, bis es zusammenfällt. Wenn der Eintopf zu trocken erscheint, geben Sie mehr Wasser oder Gemüsebrühe dazu.



DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

238 Kalorien	20 mg Natrium	64 mcg Folat
12 g Protein	4,2 g Ballaststoffe	45 mg Magnesium
32 g Kohlenhydrate	16 mcg Beta-Carotin	2,1 mg Zink
7,1 g Gesamtfett	3 mg Vitamin C	7,3 mcg Selen
1,8 g Gesättigte Fettsäuren	81 mg Calcium		
16,5 mg Cholesterin	3,8 mg Eisen		

Burger für Fleischliebhaber mit Rindfleisch, Bohnen und Pilzen

Für 7 Personen

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 130 g Pilze, klein geschnitten
- 30 g ungeschälte Sesamsaat
- 300 g gekochte rote Kidneybohnen oder 1 (400 g) Dose salzfreie oder natriumarme Kidneybohnen, abgetropft
- 1 TL getrockneter Basilikum
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 200 g gekochter schwarzer Reis
- 170 g biologisches Rinderhack (siehe Anmerkung für vegane Alternative)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 150 °C vorheizen. Sautieren Sie Zwiebeln und Knoblauch in Wasser, bis sie langsam weich werden, ungefähr 2 Minuten. Geben Sie die Pilze hinzu und lassen Sie alles ungefähr 5 Minuten kochen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Sesam in der Küchenmaschine mahlen. Fügen Sie die Pilzmischung, die Bohnen und Gewürze hinzu und vermengen sie alles gründlich miteinander. In eine Schüssel geben und gekochten schwarzen Reis und Rindfleisch darunter mischen. Formen Sie 7 mittelgroße Bratlinge und legen Sie diese auf ein Backblech, das mit Backpapier belegt ist oder mit einem Papiertuch eingerieben wurde, das mit Olivenöl benetzt war. 40 Minuten backen, nach 20 Minuten wenden.

vegane Alternative

Verwenden Sie anstelle von Rinderhack 300 g gekochte Bohnen mehr.



DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN
PRO PORTION

125	Kalorien	2 mg	Natrium	50 mcg	Folat
4 g	Protein	5,6 g	Ballaststoffe	58 mg	Magnesium
25 g	Kohlenhydrate	18 mcg	Beta-Carotin	0,8 mg	Zink
2 g	Gesamtfett	40 mg	Calcium	0,9 mcg	Selen
0,5 g	Gesättigte Fettsäuren	1,5 mg	Eisen		

Saftige Schwarze-Bohnen-Brownies

Für 12 Personen

ZUTATEN

- 400 g gekochte schwarze Bohnen oder salzfreie oder natriumfreie schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 10 Medjool- oder 20 Deglet-Nour-Datteln, entsteint
- 2 EL reines Mandelmus
- ½ Vanilleschote oder ½ TL alkoholfreier Vanilleextrakt
- 60 g naturbelassenes, nicht alkalisiertes Kakaopulver
- 1 EL geschrotete Chiasamen

Für den Guss:

- 1 reife Avocado
- 125 ml Wasser
- 4 EL naturbelassenes, nicht alkalisiertes Kakaopulver
- 5 Medjool-Datteln, entsteint

ZUBEREITUNG

Ofen auf 90 °C vorheizen. Verrühren Sie die schwarzen Bohnen, Datteln, Mandelmus und Vanille in einer Küchenmaschine oder einem leistungsfähigen Mixer. Wenn Sie eine Vanilleschote verwenden, kratzen Sie das Mark mit einem stumpfen Messer aus und geben Sie es in den Mixer, entsorgen Sie die Schale. Pürieren Sie alles so lange, bis eine sämige Masse entstanden ist. Geben Sie das Kakaopulver und die Chiasamen dazu und pürieren Sie noch einmal.

Verteilen Sie die Masse in eine sehr leicht eingefettete 20 x 20 cm große Backform. 1½ Stunden backen. Vollständig abkühlen lassen und, wenn gewünscht, mit dem Guss bestreichen. In kleine Rechtecke schneiden. Hält sich in einem Behälter mit Deckel im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Guss

Pürieren Sie die Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer.

Index

A

Abdominale Muskelschicht 78
 Abendessen 168
 Abstinenz 98
 Adipositas 5, 20, 39, 41, 43, 46, 57, 61, 76, 83, 89, 94, 120, 138, 142, 205
 Agar-Agar 179, 307, 346
 Agaritin 121, 165
 Algen 67, 71, 179
 Alkohol 43, 93, 98, 145
 Allergien 10, 33
 Alles-oder-nichts-Mentalität 97
 Alpha-Carotin 113, 126, 363
 Alpha-Linolensäure (ALA) 70, 77, 108, 124
 Alterungsprozess 5, 50, 106, 144
 vorzeitiges Altern 41
 Alzheimer 69, 145, 366
 Aminosäuren 54, 153
 Angiogenese 86, 87, 110, 120, 138, 144
 Angstzustände 33, 43, 44, 125
 Anthocyane 119
 Antibiotika 158
 Antioxidantien 20, 46, 55, 58, 60, 116, 118, 121, 124, 128, 133, 142, 154, 158, 184
 Äpfel
 Apfel-Hafer-Brei 224
 Apfel-Überraschung 336
 Grünkohlsalat mit Avocado und Äpfeln 257
 Apfel-Hafer-Brei 224
 Apfel-Überraschung 336
 Apoptose 88, 144
 Aromatasehemmer 120, 122
 Artischocken 89, 177, 178
 Aufbau einer Artischocke 178
 Tipps für die Zubereitung 178
 Atkins-Diät 48, 79, 80
 Auberginen 174
 Auberginenhummus 248

Autoimmunerkrankungen 108, 366

Avocado

Avocado-Kürbiskern-Salsa 250
 Einfaches Avocadodressing 239
 Grünkohlsalat mit Avocado und Äpfeln 257

B

Ballaststoffe 3, 42, 58, 59, 107, 117, 132, 141
 Bananen
 Bananen-Cashew-Salatwrap 226
 Bananen-Mango-Sorbet 337
 Blaubeer-Bananen-Auflauf 340
 eingefroren 337
 Beeren 88, 114, 127
 Beeren-Gemüse-Smoothie 220
 Bewegung, aktiv sein 32, 34, 76, 77
 Biologisches Fleisch 154
 Blattkohl 89, 111
 Blaubeer-Bananen-Auflauf 340
 Blaubeeren 89
 Blumenkohl 89, 111, 141
 Blut 21, 80, 85
 Bluthochdruck 6, 77, 118, 123, 153
 Blutzucker 58, 60, 68, 120, 166
 Body Mass Index (BMI) 6, 7, 43
 Bohnen 46, 48, 50, 57, 60, 73, 76, 109, 114, 127, 136, 138, 142, 154, 158, 163, 184
 Bedeutung von 118
 Bohnenlaib 179
 Desserts aus 186
 Kakao-Eisbohnen 342
 Quelle für Stärke 184
 Saftige Schwarze-Bohnen-Brownies XE 345
 Sonnige Bohnenburger 320
 täglicher Verzehr von 163
 Tipps für Burger 318
 Bostoner Erbsensuppe 269
 BPA-freie Tetrapakts 180, 204

Brokkoli 89, 111, 177
 Brot 41, 57, 62, 73, 85, 319
 Brownies
 Saftige Schwarze-Bohnen-Brownies 345
 Brunnenkresse 88, 89, 134
 Pita mit Rucola, Spinat und Brunnenkresse-Pesto 310
 Burger, Pizza und Fast Food 333
 Burger für Fleischliebhaber mit Rindfleisch und Pilzen 325
 Einfache Gemüsepizza 312
 Grünkohl-Chips 311
 Leinsamen-Sesam-Cracker 315
 Schwarze-Bohnen-Burger mit Putenfleisch 326
 Sonnige Bohnenburger 320
 Tofu-Finger Marinara 328
 Zucchini-Bohnen-Burrito 330
 Burrito
 Zucchini-Bohnen-Burrito 330
 Butter 59

C

Calcium 80
 Carnitin 153
 Cashewkerne
 Bananen-Cashew-Salatwrap 226
 Knoblauch-Nuss-Aufstrich 253
 Champignons
 Knusprige Pilz-Fritten 316
 Portobello-Champignons mit Bohnen 293
 Chia-Frühstückspudding 232
 Chiasamen 124
 China 57, 120
 China-Cornell-Oxford-Projekt 62
 Chips, Grünkohl- 311
 Cholesterin 6, 48, 60, 77, 154
 hohe Cholesterinwerte 57, 154
 Cholin 155
 Cremige Kürbis-Ingwer-Suppe 272
 Cremige Weißkohlsuppe 270

D

Darmbakterien 118, 120, 122, 159
 Davis, William, Weizenwampe 61

Demenz 7, 10, 64, 69, 106, 123, 145
 Depressionen 66, 70, 125
 Desserts 179
 Apfel-Überraschung 336
 Blaubeer-Bananen-Auflauf 340
 Erdbeer-Pannacotta 349
 Früchtesorbets und Bohnenküchlein 186
 Kakao-Eisbohnen 342
 Kirsch-Sorbet 338
 Sommerlicher Obstkuchen 350
 Vanillecreme als Topping zu Obst 353
 Vanille-Kokos-Eiscreme 352
 DHA 55
 Diabetes xii, 5, 20, 42, 45, 58, 78, 89, 104, 105, 116, 118, 120, 148
 Dioxin 158
 DNA 121
 Dopamin 22
 Dr.-Fuhrman-Foods 206
 Drogen 21, 28, 99

E

Eat to Live (Fuhrman) 4, 47, 95
 Ehe 31
 Eicosanoid 69
 Eier 54, 155
 risikolose Verzehrsmenge 155
 Einfache Gemüsepizza 312
 Eiscreme 26
 Eisen 152
 Ellagsäure 121
 emotionales Essen 98
 Entgiftung 97, 110
 Entzug 24
 Entzugserscheinungen 23, 97
 Entzündungen 3, 50, 88, 118, 123, 128, 132
 Enzyme 21, 77, 79, 87
 EPA 55, 156
 Erbsen 134, 141
 Bostoner Erbsensuppe 269
 Erdbeeren 89, 123, 141
 Erdbeer-Pannacotta 349
 Ernährung
 als Gewohnheit der Gesundheit 31

- Ernährung ...
 G-BOMBS 114
 Makro- und Mikronährstoffe 110
 Nährstoffdichte 3, 26, 89, 162
 Qualität 39, 132, 142, 143
 Erschöpfungszustände 10, 23, 67
 Esselstyn, Caldwell B. 66
 Essig, aromatisierter 183
- F**
- Fasten 40
 Fast Food 57, 94
 Terminologie 85
 Fasting and Eating for Health (Fuhrman) 148
 Feigen
 Russisches Feigen-Dressing/-Dip 240
 Fernsehen 38
 Fett 20, 22, 26, 39, 41, 54, 59, 72, 107
 einfach ungesättigte Fettsäure 59
 gesättigte Fettsäuren 57, 146
 Lebensmittel, die Fett bekämpfen 89
 Transfette 59, 60
 Fettarme vegane Ernährung 40
 Fettsäuren 61, 64, 66, 69, 124, 157
 Fettsäuresynthese 79
 Fischöl 71
 Fisch und Meeresfrüchte 48, 52, 55,
 61, 64, 67, 69, 145
 Wildfisch 154
 Flavonoide 89, 119, 123
 Fleisch 21, 40, 55, 61, 62, 64, 108, 139,
 143, 319
 Burger für Fleischliebhaber
 mit Rindfleisch, Bohnen und
 Pilzen 325
 IgF-1-Werte und 146
 in der Nutritarianer-Ernährungs-
 weise 170
 proteinreiche Diät und 55
 Weidehaltung 50, 153
 Flexitarianer 52
 Fortgeschrittene Glykosylierungs-
 produkte (AGEs) 23
- Framingham Heart Study 69
 Frauen 5
 BMI 6
 Hormonstörungen 205
 Lebensmittel mit hoher GL
 und 139
 Freie Radikale 23, 42, 46, 110, 113,
 152
 Freunde 32
 frittiertes Essen 20
 Frühlingszwiebeln 89, 118
 Frühstück 167
 Apfel-Hafer-Brei 224
 Chia-Frühstückspudding 232
 Haferflocken über Nacht 225
 Orangen-Goji-Riegel 231
 Tofu-Gemüse-Scramble 233
 Zimt-Johannisbeer-Muffins 228
- G**
- Galle 21
 Garten 186
 G-BOMBS 114
 Beeren 121
 Bohnen 116
 Grünes Blattgemüse 116
 Pilze 119
 Samen 123
 Zwiebeln 118
 Gehirn 5, 67, 69, 79
 Degeneration 70, 145
 Sucht und 22
 Gelüste, Verlangen 109, 116, 132, 137,
 143
 Gemüse 46, 50, 51, 53, 64, 73, 133,
 138, 166, 318
 ANDI-Bewertungssystem 137
 Das Ende aller Diäten und 93
 Die Macht echter Nahrung 130
 Einfache Gemüsepizza 312
 G-BOMBS und 126
 Hauptgerichte und Gemüsebeila-
 gen 307
 In der modernen westlichen
 Ernährungsweise 137
 Mittelmeer-Diät 59

- Vegane fettarme Ernährung 72
 - Zum Abnehmen 175
 - Zwiebeln 119
 - Gemüse-Gumbo 304
 - Genetische Faktoren 41, 65, 207
 - Gerste 63, 141
 - Gesättigte Fettsäuren 64, 77, 146
 - Geschmack verstärken 184
 - Gesundheit, drei Gewohnheiten der 34
 - Gesundheitsgleichung 2, 133
 - Gesundheitswesen 94
 - Kosten des 94, 166
 - Getreide 48, 141, 318
 - intakt 168
 - Gewalt 106
 - Gewichtsreduzierung 12, 43, 187
 - Das Ende aller Diäten und 99
 - die Macht echter Nahrung 132
 - Lebensmittel für eine 175
 - Nutritarianer-Ernährungsweise 162
 - toxischer Hunger und 35
 - Gewürze 181
 - Gleichgewicht 32
 - Glucosinolat 110
 - Glukose 58, 79, 85, 86, 117, 154
 - Glykämische Last 142
 - Glykämischer Index 62, 87, 117, 142, 168
 - Goji-Riegel, Orangen- 231
 - Granatapfel 89, 123, 165
 - Griechische Küche 185
 - Grüner Tee 89, 127
 - Grünes Blattgemüse 53, 87, 110, 133, 134, 163, 164, 189
 - Anti-Krebs-Suppe für Eilige 276
 - Augenbohnen mit Blattkohl 288
 - Bedeutung von 116
 - Beeren-Gemüse-Smoothie 220
 - Grünkohl-Salat-Smoothie 219
 - Grünkohl 89, 111, 134
 - Anti-Krebs-Suppe für Eilige 276
 - Grüner Obst-Smoothie 217
 - Grünkohl-Chips 311
 - Grünkohl mit kalifornischer Cremesoße 281
 - Grünkohl-Salat-Smoothie 219
 - Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Grünkohl 298
 - Tofu-Gemüse-Scramble 233
- ## H
- Haferflocken
 - Apfel-Hafer-Brei 224
 - Haferflocken über Nacht 225
 - Hafer-Rosinen-Cookies gefüllt mit Blaubeermarmelade 346
 - Hanf-Mandel-Drink 214
 - Hanfsaat 156
 - Hauptgerichte und Gemüsebeilagen
 - Augenbohnen mit Blattkohl 288
 - Gebackene Bohnen in süß-rauchiger Soße 296
 - Gefüllte Auberginen-Tofenade 291
 - Gemüse-Gumbo 304
 - Gemüse-Kichererbsen-Laib 306
 - Grünkohl mit kalifornischer Cremesoße 281
 - Mexikanische Linsen 289
 - Portobello-Champignons mit Bohnen 293
 - Ratatouille zu Spaghettikürbis 294
 - Schwarze-Bohnen-Salatwrap mit Mango 280
 - Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Grünkohl 298
 - Tailgate-Chili mit schwarzen und roten Bohnen 303
 - HDL 77
 - Health Professionals Follow-up Study 51, 152, 155
 - Hefeflocken 183
 - Heilkraft 105
 - Heißhungerattacken 132, 137
 - Herzkrankheiten 3, 10, 40, 42, 45, 48, 51, 57, 58, 60, 61, 64, 65, 72, 77, 82, 83, 106, 123, 125, 139, 152, 154, 159, 166
 - proteinreiche Diät und 53
 - proteinreiche Ernährung und 82
 - Himbeeren 89, 121

- Hirse 141
 Hormone 21, 50, 143, 204
 gestörteHormonwerte 204
 Hühnerfleisch 51, 54
 Hummus 176
 Hunger xiii, 25, 26
- I**
- Identität, eine falsche ändern 97
 IgF-1 51, 85, 169
 Immunsystem 9, 109, 144
 Indische Küche 185
 Insulin 58, 78, 105, 148
 Intelligenz 106
 Internationale Küche, Gewürze und
 Lebensmittel 185
 Isothiocyanate (ITCs) 110
 Italien 57
 Italienische Küche 185
- J**
- Japan 57, 82
 Junkfood 26, 43
- K**
- Kakao-Eisbohnen 342
 Kalium 108
 Kalorien 3, 11, 21, 39, 72, 107, 132, 189
 Jo-Jo-Effekt 79
 Kalorienbeschränkung 150
 Kaloriendichte 144
 Kartoffelchips 21
 Kartoffeln 58, 136, 137, 143
 Käse 41, 55, 57, 60, 64, 146
 Keimlinge, Brot aus 332
 Ketose 79, 80, 82, 83
 Kichererbsen 142
 Auberginenhummus 248
 Gemüse-Kichererbsen-Laib 306
 Kichererbsen-Tofu-Curry 286
 Super einfaches Hummus 243
 Kinder 5, 65
 Kirsch-Sorbet 338
 Knoblauch 57, 89, 118, 319
 gebacken 179
 Kochen, Essenzubereitung 170
 Beispielmenüs für zwei
 Wochen 204
 Kohlenhydrate xii, 21, 27, 40, 58, 68,
 72, 99, 107, 120, 146
 Kohlrabi 111
 Kokain 21
 Kokos-Eiscreme, Vanille 352
 Kopfsalat 89, 116, 188
 Kopfschmerzen 23, 33, 115
 Kräuter 181
 Krebs xii, 6, 7, 41, 42, 43, 48, 58, 59,
 62, 67, 72, 88, 89, 105, 138, 143,
 152, 154, 166
 Brustkrebs 50, 58, 82, 114, 118,
 119, 120, 122, 144, 204
 Darmkrebs 118, 119, 139
 Eierstockkrebs 119
 Eier und 155
 Magenkrebs 116
 Nierenkrebs 118
 Prostatakrebs 89, 119, 120, 144,
 146, 154
 Proteinreiche Diät und 48, 50, 53
 Speiseröhrenkrebs 116, 119
 Kupfer 108
 Kürbis 89, 141
 Cremige Kürbis-Ing-
 wer-Suppe 272
 Ratatouille zu Spaghettikür-
 bis 294
 Kurkuma 89
- L**
- Lachs 54, 158
 Lauch 118
 LDL 77, 123, 127, 128, 152, 208
 Lebenserwartung 8, 44
 Lebensmittelpyramide 20, 42
 Leber 122
 Leinsamen 124
 Leinsamen-Sesam-Cracker 315
 Lektine 120
 Leptin 85
 Lifestyle Heart Trial 66
 Lignane 60, 124
 Linsen 118, 141
 Mexikanische Linsen 289

Linsen-Pilz-Eintopf mit Blattgemüse 275

Lipogene Enzyme 77

Lipogenese 138

Lycopin 110, 126

Lysin 153

M

Magenverkleinerung 3, 89, 92

Magenzwicken, -krämpfe 23

Magnesium 80, 108

Mais 135, 141

Mexikanische Linsen 289

Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261

Mandeln

Burger aus weißen Bohnen, Wildreis und Mandeln 322

Mango

Bananen-Mango-Sorbet 337

Grünkohl-Quinoa-Salat mit Blaubeeren und Mango 258

Schwarze-Bohnen-Salatwrap mit Mango 280

Männer 5, 169

BMI 6

Lebensmittel mit hoher GL und 139

tierisches Protein und 169

Marokkanische Küche 185

Medien 39

Medikamente 4, 5, 6, 105, 113

Mehl 62

Weißmehl 57, 58, 62, 85, 108, 117, 139

Mehrkornbrot 332

Methionin 153

Mexikanische Küche 185

Mexikanische Linsen 289

Migräne 10

Milch 85

IgF-1-Werte und 146

Milchersatz Hanf-Mandel-Drink 214

Minze

Pistazien-Minze-Dressing 244

Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261

Mittagessen 168

Mittelmeer-Diät 40

Muffins, Zimt-Johannisbeer- 228

Multiple Sklerose 4

Muskeln 76, 86

Myrosinase 110, 111

N

National Institutes of Health 5

Nature Neuroscience 22

Nervensystem 67

Neuronen 69

New York Times 2

Nieren 21

Nierenschäden 80

Nudeln 41, 62, 141

Bohnnnudeln mit Blumenkohl in Knoblauch-Walnuss-Soße 284

Nüsse und Samen 40, 42, 53, 60, 66, 85, 87, 136, 143, 156, 184, 205, 318 als Teil einer Mahlzeit 184

Bedeutung von Samen 125

rösten 181

tägliche Verzehrsmenge 164

Nutritarianer-Ernährungsweise

Dr.-Fuhrman-Foods 206

einfaches Basismenü 167

einfache Zubereitung 170

gefahrlos und gut essen 157

Glukose, Insulin und Kohlenhydrate 143

IgF-1-Werte und 152

Kaloriendichte 144

Lachs 158

Menükosten 174

rotes Fleisch und Herzkrankheiten 154

tägliche Verzehrsmenge und

Checkliste 166

Nutritarianer-Ernährungsweise

hilfreiche Tipps 174

O

Obsession 32

Obst 40, 48, 64, 93, 138

Obst ...

- Gelatine-Desserts 179
- saisonales Obst 184
- Sommerlicher Obstkuchen x
- Sorbets 186
- tägliche Verzehrsmenge 165
- Trockenfrüchte einweichen 180
- Vanillecreme als Topping 353
- Obstkuchen, sommerlicher 350
- Öl 21, 41, 61, 64, 66, 85, 125, 153, 205
 - öfreie Salatdressings 205
 - Wok ohne 183
- Oliven 55
- Olivenöl 59
- Omega-3-Fettsäuren 57, 61, 67, 77, 108, 125, 156
- Orangen 141
 - Orangen-Goji-Riegel 231
 - Orangen-Sesam-Dressing 237
- Organische Schwefelverbindungen 118
- Östrogen 120, 145
- Oxidativer Stress 23

P

- Pak Choi 111, 134
- Paleo-Diät 64, 77
- Pankreas 58, 78, 86, 137
- Pannacotta, Erdbeer 349
- Paprikaschoten, gebacken 180
- Petersilie 88, 89
- Pfannengericht, Sesam-Pfanne Szechuan-Art 300
- Pflanzliche Lebensmittel 53, 55, 156
 - ANDI-Bewertungssystem 137
 - Das Ende aller Diäten und 92
 - G-BOMBS und 126
 - sekundäre Pflanzenstoffe 114
- Pflanzliches Öl 41, 152
- Pharmaindustrie 356
- Phytochemikalien 3
 - Fett reduzierende 88
- Pilze 89, 93
 - Bedeutung von 121

- Burger für Fleischliebhaber mit Rindfleisch, Bohnen und Pilzen 325
- Champignon-Auberginen-Türmchen mit Balsamico 283
- Knusprige Pilz-Fritten 316
- Portobello-Champignons mit Bohnen 293
- tägliche Verzehrsmenge 165

Pizza

- Einfache Gemüsepizza 312
- Polyphenole 88, 119, 122
- Positive Einstellung 34
- Protein 3, 39, 72, 154, 157
 - angemessene Aufnahme von 157
 - IgF-1-Werte und 152
 - in Pflanzen 154, 156
 - Risiko proteinreicher Diäten 85, 146, 154
- Pudding
 - Chia-Frühstückspudding 232
- Putenfleisch, Schwarze-Bohnen-Burger mit 326

Q

- Quercetin 116
- Quinoa 141
 - Schwarze-Bohnen-Suppe 266

R

- Ranch-Dressing, Southwest 242
- Rauchen 5, 22, 42, 43, 93
- Reis 57, 73
 - Vollkornreis 141
- Reizdarmsyndrom 43
- Restaurants 24, 85
- Resveratrol 89
- Rettich 111
- Rindfleisch 108
 - biologisches 327
- Rosenkohl 111, 177
- Rote Bete 141
 - Gebackene Rote Bete mit Salat, roter Zwiebel und Walnüssen 262
- Rotwein 55
- Rucola 89, 111

S

Säfte und Smoothies

- Beeren-Gemüse-Smoothie 220
- Grüner Obst-Smoothie 217
- Grünkohl-Salat-Smoothie 219
- Hanf-Mandel-Drink 214
- Super-Gemüsesaft 216
- zum Frühstück 188

Saftige Schwarze-Bohnen-Brownies 345

Salatdressings, Dips und Aufstriche 163, 170, 175

- Auberginenhummus 248
- Avocado-Kürbiskern-Salsa 250
- Cremige Mandel-Vinaigrette 236
- Frische Tomatensalsa 249
- Mediterraner Tomatenaufstrich 252
- Orangen-Sesam-Dressing 237
- Russisches Feigendressing 240
- Southwest-Ranch-Dressing 242
- Super einfaches Hummus 243
- Walnuss-Vinaigrette 247

Salate 90, 116, 159, 262

- Gebackene Rote Bete mit Salat, roter Zwiebel und Walnüssen 262
- Grünkohl-Quinoa-Salat mit Blaubeeren 258
- Grünkohlsalat mit Avocado und Äpfeln 257
- Tomaten-Spargel-Salat mit Balsamico 256
- Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261

Salat, Kopfsalat

- Bananen-Cashew-Salatwrap 226

Salmonellen 120

Salsa 175

- Avocado-Kürbiskern-Salsa 250
- Frische Tomatensalsa 249

Salz 20, 22, 57, 125, 204

- in Dosensuppen 204

Schilddrüsenprobleme 35, 86

Schlaganfall 6, 10, 45, 51, 68, 94, 105, 116, 127, 152

Schmerzen 10

Schwangerschaft 65

Schwarze-Bohnen-Burger mit Putenfleisch 326

Schwarze-Bohnen-Quinoa-Suppe 266

Sekundäre Pflanzenstoffe 60, 72, 87, 125, 154, 165

Selektive Wahrnehmung 38

Senfblätter 111, 134

Sesamsaat 54, 125

- Orangen-Sesam-Dressing 237

- Sesamöl 59

- Sesam-Pfanne Szechuan-Art 300

Shanghai Breast Cancer Study 82

Sieben-Tage-Adventisten 6

Slow Food statt Fast Food 87

Softdrinks 42, 62, 141

Sojabohnen 70, 73, 89, 148, 156

Sonnige Bohnenburger 320

Sorbets 338

- Bananen-Mango-Sorbet 337
- Blaubeer-Walnuss-Sorbet mit Fruchtstückchen 341

South-Beach-Diät 48, 79

Southwest-Ranch-Dressing 242

Soziale Beziehungen 29

Spaghettikürbis, Ratatouille zu 294

Spanien 61

Spargel 164

Speiserübe 111

Spinat

- Grüner Obst-Smoothie 217
- Pita mit Rucola, Spinat und Brunnenkresse-Pesto 310
- Tofu-Gemüse-Scramble 233

Stärke 58, 116, 142

- Bohnen als Hautpquelle von 184

Statine 128

Steuern 94

Stoffwechsel 58, 88

- Fettstoffwechsel 89

Strahlung 82, 127

Subkutanes Fett 77, 78, 83

Sucht, Esssucht 11, 14, 93, 132, 354, 356

- emotionales Essen 29

- Test 24

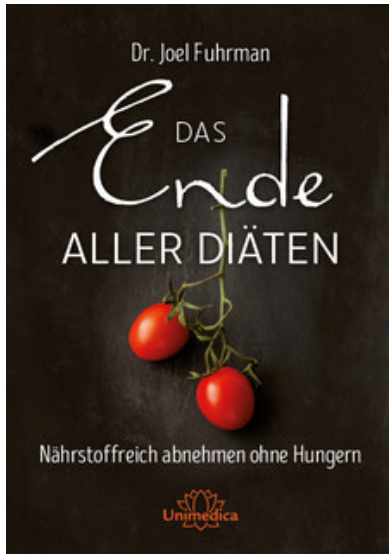
Suizid 70

- Super-Gemüsesaft 216
 Superimmun (Fuhrman) 114
 Suppen 170, 266
 Anti-Krebs-Suppe für Eilige 276
 Bostoner Erbsensuppe 269
 Cremige Kürbis-Ingwer-Suppe 272
 Cremige Weißkohlsuppe 270
 Empfehlungen 204
 Linsen-Pilz-Eintopf mit Blattgemüse 275
 Schwarze-Bohnen-Quinoa-Suppe 266
 Weiße-Bohnen-Grünkohl-Suppe 277
 Süßkartoffel 141
 Szechuan Sesam-Pfanne 300
- T**
- Tailgate-Chili mit schwarzen und roten Bohnen 303
 Taurin 54
 Tempeh 319
 Thailändische Küche 185
 Tierisches Protein 64, 68, 93, 133, 145, 146
 Eier 155
 risikolose Menge Fleisch 53
 TMAO 153
 Tod 5, 70
 Tofu 54, 319
 Gefüllte Auberginen-Tofenade 291
 Kichererbsen-Tofu-Curry 286
 Tofu-Finger Marinara 328
 Tofu-Gemüse-Scramble 233
 Tomaten 57, 89, 108
 Frische Tomatensalsa 249
 getrocknete 180
 Mediterraner Tomatenaufstrich 252
 Tomaten-Spargel-Salat mit Balsamico 256
 Tomaten-Spargel-Salat mit Balsamico 256
 Toxine 11
 Toxischer Hunger 3, 73, 86, 132
 emotionales Essen und 29
 Gehirn und 27
 Symptome 23
 Unterscheidung zwischen echtem und 26
 Trauben 134
- V**
- Vanillecreme als Topping zu Obst 353
 Vanille-Kokos-Eiscreme 352
 Vegane Ernährung 11, 153, 170
 IgF-1-Werte und 149
 Verarbeitete Lebensmittel 20, 42, 48, 64, 85, 95, 108, 125, 136, 142
 Verdauung 21
 katabolische 25
 Probleme bei der 43
 Verlangen, Gelüste 32, 109, 116, 132, 137, 143
 Vinaigrette, Cremige Mandel- 236
 Vinaigrette, Walnuss- 247
 Viren 113
 Viszerales Fett 77, 78, 83
 Vitamine und Mineralstoffe xiii, 67, 72, 80, 107
 angemessene Versorgung mit 108
 Vitamin B12 70
 Vitamin C 116, 128
 Vitamin D 55, 156
 Vitamin E 60, 67, 108, 128
 wasserlösliche 108
 Vollkornbrot 332
 Vollkornweizen 141
 Vollkornweizenbrot 332
- W**
- Walnüsse 57, 66, 124
 Blaubeer-Walnuss-Sorbet mit Fruchtstückchen 341
 Bohennudeln mit Blumenkohl in Knoblauch-Walnuss-Soße 284
 Gebackene Rote Bete mit Salat, roter Zwiebel und Walnüssen 262
 Walnussöl 59
 Walnuss-Vinaigrette 247
 Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261
 Wasser 107

- Weißbrot 138, 141, 333
 - Weiß-Bohnen-Grünkohl-Suppe 277
 - Weißkohl 111, 177
 - Cremige Weißkohlsuppe 270
 - Weißmehl 108, 117, 139
 - Weizen
 - Weizenallergie 63
 - Weizenfreie Ernährung 40, 61
 - Weltgesundheitsorganisation (WHO) 5
 - Westliche Ernährungsweise 5, 20, 40, 48, 53, 59, 83, 149
 - Adipositas und 46
 - Menükosten 173
 - Wirtschaft 94
 - Wok, ohne Öl 183
- Z**
- Zeaxanthin 110, 113
 - Zellschäden 23, 46
 - Zimt 184
 - Zimt-Johannisbeer-Muffins 228
 - Zink 55, 67, 108, 156
 - Zöliakie 63
 - Zucchini 163, 177
 - Warmer Mais-Zucchini-Salat mit Minze 261
 - Zucchini-Bohnen-Burrito 330
 - Zucker 21, 22, 26, 27, 42, 58, 59, 62, 88, 125, 143
 - Zwänge 32
 - Zwiebeln 26, 89, 93, 319
 - Bedeutung von 119
 - grillen oder karamellisieren 181
 - tägliche Verzehrsmenge von 165

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Kokosöl, Hefeflocken oder verschiedene Algenarten sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden auch die von Dr. Fuhrman entwickelten Produkte wie Vegizest und Matozest sowie die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte.



Joel Fuhrman

[Das Ende aller Diäten](#)

Nährstoffreich abnehmen ohne Hungern

416 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de