

campus

DAGMAR VON CRAMM



simplify
Diät

EINFACH BESSER ESSEN
UND SCHLANK BLEIBEN

Inhalt

Vorwort	7
Befreien Sie sich von ungesundem Ballast!	9
simplify-Idee: Wissen macht schlank	10
simplify-Idee: Vermeiden Sie den Jojo-Effekt	16
simplify-Idee: Bestimmen Sie selbst über sich und Ihren Körper	19
simplify-Idee: Werden Sie sich Ihrer selbst bewusst	22
simplify-Idee: 13 einfache Antworten auf die häufigsten Diät-Fragen	36
Räumen Sie Ihr Essumfeld auf!	41
simplify-Idee: Entrümpeln Sie Ihre Vorräte	42
simplify-Idee: Specken Sie Ihre Einkäufe ab	58
simplify-Idee: Spüren Sie Essfallen auf	76
Räumen Sie Ihre Essgewohnheiten auf!	82
simplify-Idee: Lernen Sie, auf Sättigungssignale zu hören	83
simplify-Idee: Werden Sie zum Geschmacksexperten	95
simplify-Idee: Lernen Sie, die Größe einer Portion richtig zu wählen	102
simplify-Idee: Überprüfen Sie Ihre Essrituale	107
simplify-Idee: Entkoppeln Sie Gefühle und Essen	115

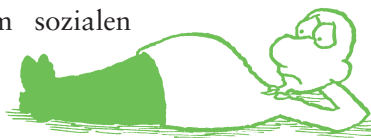
simplify-Idee: Wer abnehmen will, sollte kochen (können)	123
simplify-Idee: Beziehen Sie Ihre Familie mit ein	131
Vereinfachen Sie Ihre Ernährung!	137
simplify-Idee: Essen Sie viel pflanzliche Lebensmittel . .	138
simplify-Idee: Seien Sie wählerisch bei tierischen Lebensmitteln	174
simplify-Idee: Essen Sie einfach	187
simplify-Idee: Trinken Sie regelmäßig	197
Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!	205
simplify-Idee: Bringen Sie Ihren Alltag auf Touren . . .	207
simplify-Idee: Vereinfachen Sie den Sport	218
Gewichtsreduktion bei gesundheitlichen Problemen und während der Stillzeit	228
simplify-Idee: Gesundes Abnehmen bei Diabetes	229
simplify-Idee: Entlasten Sie Ihren Körper bei Bluthochdruck	233
simplify-Idee: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen bei Gicht	234
simplify-Idee: Mehr Wohlgefühl dank Gewichtsreduktion bei Rheuma	235
simplify-Idee: Gesundes Gewicht trotz Nierenproblemen .	236
simplify-Idee: Problemloses Abnehmen bei Laktose- Intoleranz	237
simplify-Idee: Einfache Gewichtsreduktion bei Fruktosemalabsorption	237
simplify-Idee: Schlank trotz Schilddrüsenunterfunktion .	238
simplify-Idee: Diättipps für die Stillzeit	239
Register	242

Befreien Sie sich von ungesundem Ballast!

Wir leben in Zeiten des Überflusses – die Supermärkte quillen über vor reichhaltigen Lebensmitteln, rund um die Uhr versorgen uns Lieferservices mit Pizza, Nudelgerichten und Burgern. Gleichzeitig erleichtert uns der technische Fortschritt das Leben unheimlich: Maschinen nehmen uns die schwerste Arbeit ab, Fahrzeuge bringen uns mit wenig Muskelkraft fast überall hin. Die Folge: Wir essen mehr und bewegen uns weniger. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen: Wir werden dicker. In Deutschland sind heute knapp 60 Prozent aller Erwachsenen übergewichtig.

Übergewicht kann lästig sein, es kann krank machen – und es kann auch ein richtiges Unglück sein. Für eine Frauenzeitschrift war ich eine Zeit lang als »Diät-Nanny« tätig. In dieser Eigenschaft habe ich viele Menschen beraten, darunter junge Frauen, die durch schweres Übergewicht vom sozialen Leben ihrer Altersgruppe regelrecht ausgeschlossen waren und sich immer mehr zu Hause vor dem Fernseher verkrochen. Der Leidensdruck ist bei vielen Betroffenen extrem hoch – und es ist geradezu tragisch, dass so viele an der Aufgabe scheitern, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.

Woran liegt das? Und wie groß ist die Chance, mittels Diät tatsächlich schlanker zu werden? Die wissenschaftliche Datenlage ist trotz der Brisanz des Problems dünn. Eine Metaanalyse von 31 Studien der Universität von Kalifornien kommt zum Schluss, dass Diäten zunächst zu einem Gewichtsverlust führen, der aber lang-



fristig nicht zu halten ist: »Es ist nicht die Frage, ob nach einer Diät wieder Gewicht zugelegt wird – sondern wie viel!« So sensationell die Erfolgsgeschichten in Zeitschriften sind – die Realität sieht anders aus. Mehr als 5 bis 10 Prozent Gewichtsverlust werden meist nicht erreicht. Zwischen 5 und 6 Kilos sind die Regel – das ernüchtert jede 80-Kilo-Frau! Zudem gibt es gesundheitliche Probleme bei regelmäßigen Gewichtsschwankungen, die durch den sogenannten Jojo-Effekt auftreten.

Was kann man also tun?

simplify-Tipp

Machen Sie keine kurzfristige Diät, sondern stellen Sie langfristig Ihre Ernährung um. So nehmen Sie ab und bleiben schlank!

simplify-Idee: Wissen macht schlank

Es gibt viele einseitige Diäten – zum Beispiel die Kartoffel-, Nudel- oder Reisdiät. Immer wieder das Gleiche – das wird schnell langweilig und ist eine echte Sackgasse. Denn wer möchte schon 52 Wochen im Jahr danach leben? Außerdem gibt es Trennkost – mit sehr unterschiedlichen Begründungen, warum dies funktioniert und gut für den Körper ist. Doch auf Dauer ist diese Art von Ernährung mit unserem Alltag nicht vereinbar. Über die Monddiät möchte ich erst gar nicht reden.

Die meisten halbwegs seriösen Diäten senken nicht nur die Kalorienzufuhr – sie verändern auch die Verhältnisse der Nährstoffe zueinander und versuchen damit, dem Stoffwechsel ein Schnippchen zu schlagen. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über diese Diäten und ihre Wirkungsweise.



simplify-Tipp

Die meisten Diäten stellen eine Ausnahmesituation her.
Das hilft kurzfristig, aber nicht auf Dauer.

Eiweiß kann helfen – aber Pulver ist keine Lösung

Eiweiß wird benötigt, um die Zellsubstanz zu erneuern. Essen Sie mehr Eiweiß, als dafür gebraucht wird, dann dient es ebenfalls der Energiezufuhr. Dabei entfaltet Eiweiß eine – wie die Wissenschaft sagt – »spezifisch dynamische Wirkung«: Es muss umgebaut werden, damit der Körper etwas damit anfangen kann. Bei dieser Reaktion entsteht Wärme. Sie kennen das: Nach dem Essen wird uns oft warm. Ein Teil der Kalorien wird also aufgewendet, um das Essen zu verdauen, gleichzeitig läuft unser innerer Motor auf Hochtouren. Die Hebel stehen auf Verbrennung – gut fürs Abnehmen. Deshalb wird Eiweiß auch als »Fatburner«, als Fettverbrenner, bezeichnet.

Außerdem scheint es besonders stark zu sättigen. Eiweißbetonte Diäten sind deshalb sehr beliebt. Klassiker dieser Richtung sind die Mayo-Diät mit den berühmten neun hart gekochten Eiern pro Tag, die Managerdiät, Low carb oder die Logi-Methode – auch die fettreiche Atkins-Diät zählt dazu. Zudem gibt es die sogenannten Formuladiäten, bei denen ein Mix aus Eiweißpulver einzelne Mahlzeiten ersetzt.

Das Problem: In natürlichen Lebensmitteln ist Eiweiß meist mit ungesundem Fett vereint: Käse, Milch- und Sahnedesserts, Wurst und Fleisch enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Dagegen hilft, fettarme Eiweißträger ganz bewusst zu bevorzugen. Eiweißreich zu essen bedeutet damit oft, fettreich zu essen. Eiweißpulver ist nämlich auf Dauer aber keine wirkliche Alternative. Formuladiäten sind für eine gewisse Zeit sehr erfolgreich – aber möchten Sie tagein, tagaus Eiweißsüppchen schlürfen? Außerdem sind die Konzentrate richtig teuer.

simplify-Tipp

Eiweiß ist prima – aber Pulver oder einseitige Diäten führen auf Dauer zu Frustrationen. Machen Sie lieber einen Bogen um diese langweilige und teure Ernährungsweise.
Essen Sie natürlich eiweißreich.

Kohlenhydrate sind mit Vorsicht zu genießen

Kohlenhydrate sind für unser Verdauungssystem am schnellsten zu verwerten – vor allem, wenn es sich um isolierte Kohlenhydrate (also Kohlenhydrate ohne weitere Nährstoffe) in weißem Mehl, Zucker oder Säften handelt: Sie gehen als Glukose in unser Blut und lösen eine Insulinausschüttung aus. Das Insulin transportiert dann den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Isolierte Kohlenhydrate werden auch als »leere« oder »schnelle« Kohlenhydrate bezeichnet.

Ein Maß für die »insuline Wirkung« (die Ausschüttung von Insulin) ist der glykämische Index beziehungsweise glykämische Ladung (*glycemic load*): Je höher er ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Es gibt aber auch Kohlenhydrate, die langsamer abgebaut werden, wie zum Beispiel Vollkorn, Gemüse oder – mit Einschränkungen – Obst. Diese Lebensmittel sind zudem

wertvolle Träger von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen!

Die Kombination mit Fett und Eiweiß kann den Verdauungsprozess ebenfalls verlangsamen. Diesen Effekt machen sich die

Glyx-Diät und die Montignac-Methode zunutze, indem sie Lebensmittel mit einem niedrigen Glyx (glykämischen Index) bevorzugt empfehlen. Süßes und Brot dagegen sollen gemieden werden.

Insulin transportiert nicht nur Zucker in die Zellen und sorgt



so für Energie, es ist auch dafür zuständig, den überschüssigen Anteil in Fettzellen zu speichern. Es wird deshalb auch als »Dickmacher-Hormon« angesehen. Die Methode »Schlank im Schlaf« verteilt darum die Aufnahme von Kohlenhydraten je nach Tageszeit unterschiedlich: morgens viel, mittags wenig, abends so gut wie nichts. Die meisten traditionellen Diäten machen diesen Unterschied nicht. Atkins verbant Kohlenhydrate fast völlig – die Logi- wie die Montignac-Methode schränken sie stark ein.

simplify-Tipp

Bevorzugen Sie Gemüse und Vollkornprodukte – deren Kohlenhydrate werden langsamer verstoffwechselt und machen darum länger satt.

Fett allein macht nicht fett

Fett galt lange Zeit als Bösewicht: die alleinige Ursache für Übergewicht. Es hat doppelt so viele Kalorien wie die anderen Nährstoffe, da liegt die Schlussfolgerung »Fett macht fett« ziemlich nah. »Low fat« heißt entsprechend auch eine ganze Diätbewegung.

Selbst seriöse Diäten setzen gerne den Fettgehalt herab – und preisen als Ersatz Kohlenhydrate an nach dem Motto: Gummibärchen statt Schokolade. Was übrigens den Gummibärchenabsatz in den letzten zehn Jahren um 100 Prozent steigen ließ.

Die Pfundskur, aber auch Weight Watchers propagierten das Zählen von Fettpunkten: Abnahme vor allem durch Fettreduktion. Tatsächlich ist der Fettverzehr in Deutschland seit den achtziger Jahren um 5 Prozent gesunken, dies zeigte 2008 die erste gesamtdeutsche Verzehrstudie, in Auftrag gegeben vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Im Gegenzug nahmen die Deutschen mehr Kohlenhydrate und Alkoholkalorien zu sich – und wurden dicker!

Ganz bewusst auf Fett setzen die Atkins-Diät und die Low-

Register

- Adipositas 119
Alkaloide 162
Alkohol 13, 138, 168, 203 f.,
232–234
Appetit 28, 37 f., 90–94, 97, 99,
113 f., 119, 127, 149, 157, 170
appetitanregend 53, 65, 68, 71, 90,
93, 127, 186
Arachidonsäure 235 f.
Aroma 45, 96, 124, 127, 130, 161,
177, 181, 188, 203
Aromaöl 79 f., 120
Aromastoffe 47 f., 53, 63, 65, 75,
96, 151, 163, 170, 172, 177, 180,
186, 188, 196, 199–202
Arteriosklerose 67, 141, 184, 204,
230
Atkins-Diät 11, 13, 159, 178

Backofen 129
Ballaststoffe 12, 31, 37, 86 f., 100,
128, 139 f., 144, 146, 150, 152,
155, 157–159, 164, 166, 169,
171, 176, 178 f., 187, 190, 231,
236 f.
–, lösliche 158
–, unlösliche 155, 158
Betakarotin 137, 141, 145 f.
Bewegung 17, 27 f., 35, 127,
205–221, 223–225, 235 f.

Bioaktivstoffe 128, 139, 141, 144,
146, 149, 152, 171, 187 f., 202
Bioläden 74, 155, 161
Bio-Lebensmittel 97–99, 180
Blitzhacker 126, 131, 166
Blutfettspiegel 14, 137, 155, 183,
Blutfettwerte 232
Bluthochdruck 70, 141, 146, 184,
228, 233
Blutzucker 163, 230–233
Blutzuckerspiegel 12, 30, 37 f., 89,
91, 148, 155, 163, 169, 231 f.
Blutzuckerwerte 231
Body Mass Index (BMI) 23 f.,
208 f., 228

Cholesterin 141, 148, 176, 182 f.
– LDL-Cholesterin 67, 141
– HDL-Cholesterin 67
Cholesterinspiegel 31, 146, 148,
152
Cholesterinstoffwechsel 182 f.
Crash-Diät 233

Dampfgarer 130, 240
Deutsche Gesellschaft für Ernäh-
rung (DGE) 35, 40, 63, 109,
140 f., 192, 199, 202
Dextrose 67 *siehe auch* Glukose;
Traubenzucker

- Diabetes Typ 2 117, 159, 206, 228 f.
- Diabetiker 229–231, 233, 236
- Diabetiker-Lebensmittel 60, 230
- Diät 9–17, 23, 34–36, 64, 75, 82, 114, 152, 174, 179, 239 f.
- Diätgerichte 178
- Diätlebensmittel 64
- Diät-Nanny 9, 19, 28, 44, 51, 154
- Diätprodukte 34, 75, 230, 233
- Diätregeln 229, 233, 237
- Dickmacher 46 f., 53, 60, 62, 127, 154, 159, 168, 170, 172, 174, 177 f., 180, 189, 195
- Dickmacher-Hormon 13
- dinner cancelling 17
- Diogenes-Studie 15, 174
- Einladungen 26, 83, 134
- Eiweiß 11 f., 14 f., 39 f., 34, 39, 48, 87, 89, 97, 130, 137, 139 f., 159 f., 163, 167–169, 174–183, 186, 191, 193, 230, 232–234, 236 f., 239 f.
- Eiweißbedarf 139
- Eiweißgehalt 139, 232, 236
- Eiweißkonzentrate 39
- Eiweißlieferant 174, 181
- Eiweißpulver 11 f., 174
- Eiweißträger 11, 139, 176
- Emulgatoren 66
- Entspannungsmethoden 118 f., 227 *siehe auch* progressive Muskelentspannung
- EPIC-Studie 140, 142, 158
- Ernährungspsychologie 82, 104
- Ernährungspyramide 40
- Ernährungsumstellung 22, 25
- Ernährungswissenschaften 15, 17, 19, 61–63, 104, 126, 137 f., 212
- Essfallen 41, 76
- Essgewohnheiten 16, 34, 82, 84, 133
- Essrituale 107
- Essstörung 24, 82
- Essverhalten 16, 40, 64, 75, 83–85, 96, 131
- Fast Food 30, 71, 85, 92, 111, 127 f., 154, 160, 190, 192, 205
- Fasten 89, 234
- Fatburner 11, 39, 174, 232, 234 *siehe auch* Fettverbrenner
- FdH-Diät (Friss-die-Hälfte) 102
- Fertiggerichte 25, 39, 52 f., 61, 127 f., 139
- Fertigprodukte 123, 127 f., 185
- Fett 11–14, 30 f., 38, 46–48, 63 f., 87, 127–129, 137, 139–141, 151, 157 f., 167–177, 181 f., 185 f., 193–195, 197, 201, 215, 230, 233, 236, 239 f.
- , gehärtetes 67
- , pflanzliches 168
- , tierisches 141, 168
- Fettabbau 128, 220
- Fettabschöpfer 181
- fettarm/-reduziert 11, 13, 31, 39, 47–49, 66, 70, 75, 130, 172 f., 191, 195, 232, 235, 239 f.
- Fettgehalt 13, 15, 46, 48, 159, 174, 184 f.
- Fettgewebe 90, 240
- Fettmacher 194
- Fettpolster 16, 83, 90, 128, 168, 183, 218, 223, 236, 239
- Fettpunkte 13
- Fettreduktion 13
- fettreich 11, 32, 37, 43, 46–49, 55, 57, 80, 168, 173, 176, 182, 193, 201, 235

- Fettreserven 38, 89–91, 223
 Fettsäuren 128, 141, 158, 171–173, 192, 232. 235 *siehe auch*
 Omega-3-Fettsäuren; Omega-6-Fettsäuren; Transfettsäuren
 –, gesättigte 11, 141, 168, 176, 194
 –, ungesättigte 31, 48, 61, 66, 141, 167f., 172, 180. 184, 240
 Fettspeicherung/-einlagerung 183, 229
 Fettstoffwechsel 158
 Fettstufe 48, 195
 Fettverbrenner 11 *siehe auch*
 Fatburner
 Fettverbrennung 183, 219, 223
 Fettzellen 13, 16, 38, 42, 55, 128, 152, 163, 166, 221
 Fingerfood 80, 111
 Folsäure 138, 146
 Formuladiät 11
 freie Radikale 145, 201
 Fressanfälle 32 *siehe auch* Heißhunger
 Fruchtzucker 60, 67f., 140, 230, 238 *siehe auch* Fruktose
 Fructose(mal)absorption 237f.
 Fruktose 67f., 140, 238
 Frusthunger 27
 Futtermittel, guter 18, 38
 –, schlechter 18, 40

 GDA 49, 62f.
 Geschäftsessen 134
 Geschmacksverstärker 65, 163, 170, 180, 189
 Gewichtsabnahme 16, 35, 114, 175, 191, 235
 Gewichtsprobleme 57, 60, 85, 116, 132, 134, 153, 156, 166, 228
 Gewichtsreduktion 228f., 235, 237
 Gewichtsschwankungen 10

 Gewichtsverlust 9f.
 Gewichtszunahme 23, 73, 142, 229
 Ghrelin 90f.
 Gicht 176, 228, 234
 Glukakon 89
 Glukose 12, 67, 89, 119, 140, 230, 238 *siehe auch* Dextrose; Traubenzucker
 Glukosetoleranz 229
 Glutamat 65, 96, 189
 Glutaminsäure 65
 glykämische Ladung (glycemic load) 12
 glykämischer Index (Glyx) 12, 15, 30
 Glyx-Brot 75
 Glyx-Diät 12
 Guiliano, Mireille 85, 110, 204

 Harnsäurespiegel 234
 Hauptmahlzeiten 17, 33, 36f., 108, 178, 199
 Hefeextrakt 65, 189
 Heißhunger 17, 34, 36, 86, 129, 175, 230, 235, 240 *siehe auch* Fressanfälle
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 31, 206, 232
 Herz-Kreislauf-System 233
 Hirnstoffwechsel 119
 Hunger 33, 38, 42, 71f., 82–93, 108, 115, 121, 129, 13, 169
 Hungergefühl 84, 89, 91
 Hungerloch 240
 Hungerpause 91
 Hungerzeiten 19, 41f., 159
 Hypothalamus 84

 Immunsystem 145, 175
 Instantprodukte 66f., 139, 160,

- 163, 167, 172, 185, 188f., 196, 200f.
- Insulin 12, 17, 128, 229f.
- Insulinausschüttung 12, 128
- insuline Wirkung 12
- Insulinspiegel 229
- Invertzucker 67
- Jojo-Effekt 10, 16, 23, 28, 40, 135, 174
- Junkfood 80, 170
- Kalorienbombe 44, 52f., 64, 164, 173, 192, 230, 232
- Kalorientabelle 60
- Kalziumstoffwechsel 235
- Knabbergemüse 77, 86f.
- Knabberzeug 36, 57, 75, 78f., 103, 114, 131
- Kohlenhydrate 12–15, 119, 128, 137, 139f., 152, 158f., 162–164, 168, 170, 172, 174, 193, 195, 199, 229, 231–233, 239
- Konservierungsstoffe 66, 153
- Krafttraining 221, 236
- Kühlschrank 36, 41, 44–52, 72, 76–78, 105, 107, 109, 113, 131, 145, 181, 199
- Kühlschrank-Check 44
- Kummerspeck 26, 120
- Lactose 67, 237 *siehe auch* Milchsucker
- Laktose-Intoleranz 237
- Leptin 90f.
- Lezithin 141, 169, 182
- Light-Produkte 45, 48, 63f., 75
- Logi-Methode 11, 13
- Low fat (Diätbewegung) 13f., 175, 168
- Low-carb-Diät/-Methode 11, 13f., 159
- Magersucht 82
- Magische Kohlsuppe 14, 194
- Maltodextrin 67
- Maltose 67 *siehe auch* Malzzucker
- Malzzucker 67, 233 *siehe auch* Maltose
- Managerdiät 11
- Männerdiät 178
- Mannheimer Studie 205
- Mayo-Diät 11, 183
- Mikronährstoffe 100
- Milcheiweiß 184
- Milchfett 46, 66, 184, 235
- Milchzucker 35, 67, 184–186, 237 *siehe auch* Laktose
- Milchzuckerunverträglichkeit 184
- Mineralwasser 48, 70, 198, 203f., 233
- MoMo-Studie 206
- Montignac-Methode 12f., 159, 178
- Muskeleiweiß 236
- Nährstoffdichte 14, 128, 139
- Nährstoffe 10, 12–14, 19, 23f., 34, 49, 100, 125, 128–130, 137–139, 141, 144f., 155f., 163f., 169, 187, 197f.
- Nährstoffmangel 32
- Nährstoffverlust 150
- Nährstoffversorgung 61
- Nährstoffzufuhr 197
- Nährwert 145
- Nährwertdichte 49
- Nährwertempfehlungen 138
- Nährwertrelation 15
- Naschen 17, 26, 52, 79, 116, 153, 240

- Nierenprobleme 228, 236
 NLP (Neurolinguistisches Programmieren) 82
 Null-Diät 234
- Obstteller 57f.
 Oligofruktose 158
 Omega-3-Fettsäuren 137, 141, 168, 171–173, 235, 240
 Omega-6-Fettsäuren 172f.
 Osteoporose 24, 185, 235
- Palmkernfett 141, 168
 Pawlowscher Hund 91
 Pfundskur 13
 Pökelsalz 31
 progressive Muskelentspannung 118, 213 *siehe auch* Entspannungsmethoden
 Pudding-Vegetarier 32, 139
 Purine 176, 234
- RDA 63
 Reduktionsdiät 16
 Rheuma 228, 235
 Rohkost 30, 78, 131, 144, 146, 150, 191f.
- Saccharose 67 *siehe* Zucker
 Salz 54, 70, 76, 155, 160f., 167, 170, 172, 177, 191, 193, 207, 233f.
 –, jodiertes 137
 salzarm 34, 130
 Salzgebäck 57, 78f., 170
 salzig 96f., 176f., 233
 Sättigung 14f., 84f., 87, 90, 92, 112, 127, 190, 238
 Sättigungsbeilage 162f., 193
 Sättigungsgefühl 33, 84, 87, 112, 241
- Sättigungshormon 88, 91
 Sättigungsportion 154
 Sättigungssignal 83, 85, 90, 179, 190
 Sättigungszentrum 90
 Sauerstoff 27, 144, 148, 226
 Sauerstoffdusche 27, 80, 226
 Schilddrüse 38, 137, 176, 228
 Schilddrüsenhormon 239
 Schilddrüsenoperation 20
 Schilddrüsenüberfunktion 238
 Schilddrüsenunterfunktion 38, 238
 Schlaf 88, 90f., 108f., 185, 240
 Schlaf-Wach-Rhythmus 84, 108
 Schlank-im-Schlaf-Methode 13
 Schlankmacher 75f., 234, 237
 Schrittzähler 208f.
 Selfish Brain-Methode 119
 simplify-Ampel 61–63
 simplify-Kompass 60
 Smoothies 14, 68, 153f.
 Snackbar 157
 Snacken 17, 109
 Snacking-Kultur 17
 Snacks 57, 71, 94f., 114, 170, 189, 205, 230, 233
 Solanin 50, 161f.
 Sorbit 68, 238
 Spurenelemente 148
 Stabilisatoren 47, 63, 66
 Stevia 69
 Stillzeit 108, 176, 228, 239
 Stoffwechsel 10, 13, 15, 38, 51, 119, 139, 141, 145, 168, 176, 185, 191, 197, 207, 228, 238, 240
 Stoffwechselgift 161
 Stoffwechselhormon 128
 Stoffwechselkrankheiten 35
 Stoffwechselreaktionen 83

- Stoffwechselstörungen 206
 Stoffwechselforgänge 147
 Streichfett 49, 173
 Stressesser 27, 118f.
 Strunz-Diät 159, 178
 Süßes 12, 27, 29f., 75, 80, 92, 103, 105, 116f., 175, 196
 Süßhunger 30, 196f., 232, 239
 Süßigkeiten 27, 30, 47, 57, 59, 66, 74–76, 79, 100, 114, 116, 153, 205, 213, 240
 Süßigkeitenregal 166
 Süßigkeitenschrank 78
 Süßigkeitenspirale 101
 Süßstoff 63, 68f., 185, 201f.
- Transfettsäuren 66f.
 Traubenzucker 67, 80, 140, 230, 238 *siehe auch* Dextrose;
 Glukose
 Trennkost 10
 Tryptophan 185
- Übersättigung 97
 Untergewicht 24, 108
- Veganer 32
 Vegetarier 31f., 138, 142, 169, 179, 195
 Verband der Europäischen Lebensmittelindustrie (CIAA) 62
 Verdickungsmittel 66, 172, 186
 Verzehrstudie (des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) 13, 102
 Vitamin A 141, 145f., 202
 Vitamin B1 31, 145, 167
 Vitamin B12 31, 145f.
 Vitamin B2 31, 145
 Vitamin B6 31, 145
 Vitamin C 137, 145f., 152, 160, 203
 Vitamin D 141, 145, 176, 185, 235
 Vitamin E 141, 145f., 167, 171
 Vitamin K 141, 145f.
 Vitamine 12, 31, 128, 137, 139, 144–146, 152, 159, 164, 169, 171, 182, 187f., 193, 199, 202, 231
 –, fettlösliche 145
 –, wasserlösliche 145
 Vitaminpillen 34, 146
 Vollkorn 12, 37, 55, 87, 139, 155, 159, 162, 166, 233f., 240
 Vollkornbrot 30, 37, 48, 140, 153–157, 183, 232
 Vollkornmehl 157f.
 Vollkornnudeln 140, 163
 Vollkornprodukte 13, 37, 146, 159, 164, 233
 Vollkornreis 164, 231
 Volumetrics-Diät 14
- Wasser 14, 51f., 55, 74, 80f., 86–88, 105, 170, 197–199, 201, 203, 209f., 213
 Wassergehalt 14f., 45, 66, 138, 194
 Wasserhaushalt 84, 147
 Weight Watchers 13
 Wok 51, 129f., 164, 177, 195
- Xylit 68
- Yoga 224, 226f.
- Zucker 12, 35, 37f., 45, 54, 59, 62f., 67–69, 79f., 89, 100f., 127f., 146, 152–155, 158, 166, 172, 185, 187, 196, 200–202, 230, 232 *siehe auch* Dextrose;

Fruktose; Glukose; Laktose;
Maltose
Zuckeraustauschstoffe 63, 68 f.

Zusatzstoffe 65 f., 160, 186, 189,
193, 196, 203
Zwischenmahlzeit 14, 17, 33, 36,
85, 108, 230