

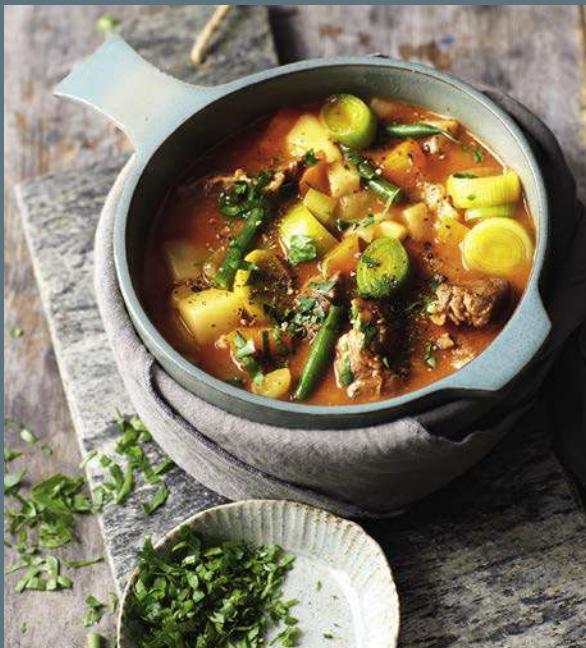
**ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL**

ISS DICH GESUND

**Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte
für ein gutes, langes Leben**



G|U



INHALT

Vorwort	5
---------	---

THEORIE 6

EINFÜHRUNG 8

Was wir heute über Ernährung wissen – der aktuelle Forschungsstand	8
Ernährungs-Basics – warum gesund essen wichtig ist	10
Eiweiß richtig dosiert – am besten aus Pflanzen	12
Die Makronährstoffe Fett und Kohlenhydrate	14
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck	16
Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	18
Vom Frühstück bis zum Abendessen – wie oft und was essen?	20
Was unser Körper braucht – das hält ihn gesund	22

GESUNDES ESSEN HILFT 24

Haut, Gelenke, Knochen und Zähne	24
Gehirn, Nerven und Muskeln	26
Blutgefäße und Verdauung	28
Leber und Nieren	30
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	32
Extra: Selbstcheck – wo stehe ich, welche Risiken habe ich?	34
Tabelle: Krankheiten vorbeugen und behandeln	38

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG 42

Unser Stoffwechsel – was tut ihm gut, was stört	42
Extra: 10 goldene Ernährungsregeln	44
Gesund essen Tag für Tag – was muss ich ändern?	46
Extra: Kopiervorlage Ernährungsprotokoll	47
Gesund trinken – Schluck für Schluck	48
Zucker und Zusatzstoffe	50
Vegetarische und vegane Ernährung	52
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck	54
Am Arbeitsplatz und unterwegs	56