

Dr. Robert H. Lustig

WIE UNSER ESSEN UNS KRANK MACHT

Die Lügen und Tricks der
Lebensmittelindustrie
durchschauen, chronische
Krankheiten vermeiden
und gesund bleiben

riva

Inhalt

Einleitung	11
Teil I	
Die Entmythologisierung der »modernen Medizin«	25
Kapitel 1	
Eine »Behandlung« ist kein »Heilmittel« – sie ist nicht einmal eine Behandlung	27
Kapitel 2	
Die »moderne Medizin« behandelt Symptome, keine Krankheiten	41
Kapitel 3	
Ärzte müssen Ernährung »verlernen«	63
Kapitel 4	
Ernährungsberater haben den Verstand verloren	83
Kapitel 5	
Zahnärzte auf Abwegen	97
Kapitel 6	
Weil »Big Pharma« ihr Lehrmeister war	109
Teil II	
Die Entmythologisierung der »chronischen Krankheit«	125
Kapitel 7	
Die »Krankheiten«, die gar keine sind	127
Kapitel 8	
Die Checkpunkte Alpha, Bravo, Charlie: Nährstoffwahrnehmung und chronische Krankheiten	147
Kapitel 9	
Wie Sie die Puzzleteile zusammensetzen, um eine Selbstdiagnose zu stellen	159

Kapitel 10	
Durch Ernährung, nicht durch Medikamente behandelbar	175
Teil III	
Notizen von der Ernährungsfront	187
Kapitel 11	
Was bedeutet »gesund« eigentlich?	189
Kapitel 12	
Ernährung im Klartext	201
Kapitel 13	
Essen in Zeiten von Corona	221
Kapitel 14	
Was und wie Erwachsene essen	227
Kapitel 15	
Was und wie Kinder und Jugendliche essen	249
Kapitel 16	
Was und wie Föten, Säuglinge und Kleinkinder essen	261
Teil IV	
Die Schlacht um (verarbeitete) Lebensmittel	273
Kapitel 17	
Wie Lebensmittel klassifiziert werden	275
Kapitel 18	
Wie Lebensmittel belastet sind	285
Kapitel 19	
Was Lebensmitteln entzogen wird	295
Kapitel 20	
Was Lebensmitteln zugesetzt wird	305
Kapitel 21	
Lebensmittel als Suchtmittel	319
Kapitel 22	
Lebensmittelbetrug	331

Teil V	
Wo ist die Lebensmittelpolizei, wenn man sie braucht?	343
Kapitel 23	
Die Parteilinie	345
Kapitel 24	
USDA und FDA töten keine Menschen – sie lassen sie vielmehr sterben	361
Kapitel 25	
Echtes Essen ist gut für den Planeten	383
Kapitel 26	
Echtes Essen ist gut für den Geldbeutel	397
Kapitel 27	
Die Ent-Verarbeitung unserer Lebensmittelversorgung	405
Kapitel 28	
Ein Plädoyer für echtes Essen	421
Epilog	435
Danksagung	439
Glossar	443
Über den Autor	457
Index	459
Anmerkungen	475