

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
2	Regulation der Nahrungsaufnahme:	
	Warum essen wir, was wir essen	15
2.1	Was ist Evolution?	15
2.1.1	Eine (ganz) kurze Geschichte von uns	17
2.1.2	Mythos Paläo-Diät.....	18
2.1.3	Hunger: Warum wir essen	21
2.1.4	Geschmack: Was wir essen wollen.....	25
2.1.5	Warum uns Biologie nicht weiterhilft	30
2.2	Emotionen.....	33
2.3	Umwelt: Was steht denn zur Auswahl? Adipogene Umwelt	34
3	Warum wir uns selbst nicht immer glauben sollten	37
3.1	Verzerrtheit und Appeal to Nature	39
3.1.1	Appeal to Nature	40
3.2	Chemie und Zusatzstoffe:	
	Würdest du Dihydromonoxid trinken?	47
3.2.1	Farbstoffe und Clean Labeling	51
3.2.2	Geschmacksverstärker.....	52
3.2.3	Konservierungsstoffe.....	53
	<i>Exkurs: Essig</i>	<i>53</i>
3.2.4	Gentechnik	55

3.2.5	Zusammenfassung	57
3.3	Selbstimmunisierung	58
3.3.1	Belief bias.....	60
3.3.2	Confirmation Bias	61
3.3.3	My-Side Bias.....	62

Exkurs:

<i>Religion und Carnismus: Selbsttest zu kognitiver Dissonanz.....</i>	<i>67</i>
--	-----------

3.4	Begrenztheit	70
3.4.1	Induktion und Vorurteile: Man sieht nicht, was man nicht sieht	70
3.4.2	Kontrafaktual — man sieht nicht, was gewesen wäre.....	71
3.4.3	Korrelation	74
3.4.4	Kausalitätsillusion	77

Exkurs:

<i>Verschörungstheorien: Kausalitätsillusion auf Profiniveau.....</i>	<i>78</i>
---	-----------

3.5	Kritisches Denken	80
3.5.1	Probabilistische Epistemologie	81
3.5.2	Minimierung logischer Fehlschlüsse.....	83

4 Worauf wir vertrauen sollten und warum:

Wissenschaft als Methode.....	87
--------------------------------------	-----------

4.1	Die Evidenzpyramide	87
4.1.1	Anekdoten	87
4.1.2	Fallstudien	90

<i>Exkurs: Säftelehre</i>	<i>91</i>
---------------------------------	-----------

4.1.3	Statistik macht den Unterschied.....	92
4.1.4	Observationsstudien	95
4.1.5	Bradford-Hill-Kriterien	98
4.1.6	Interventionsstudien	103

4.1.7	Ist die Spitze der Pyramide das Ende?	119
4.1.8	Das Puzzle zusammensetzen: Evidenzsynthese, über der Spitze der Pyramide hinaus.....	123
<i>Exkurs: Cochrane</i>		132
4.1.9	Was ist die Rolle von Mechanismen?.....	139
4.1.10	Essenz der Wissenschaft.....	146
4.2	Was bringt mir das jetzt?.....	148
4.2.1	Ist das Wissenschaft oder kann das weg? Science Washing und Sagan-Standard	149
4.2.2	Gesunder Menschenverstand.....	151
4.2.3	Warum Schwurbel bei Gesundheit so gut funktioniert	152
4.2.4	Der Schaden von Gesundheitsschwurbel	153
4.2.5	Das Problem mit dem modernen Pestdokter.....	155
5 Ernährungswissenschaft.....		159
5.1	Essen ist keine Medizin	159
5.2	Endpunkte	162
5.3	Variablen	166
5.4	X ist gesund — Kritisches Denken auf der Basis von Wissenschaft	166
<i>Exkurs: Restriktive Diäten</i>		168
5.5	Ernährungsempfehlungen	169
6 Makronährstoffe.....		171
6.1	Kohlenhydrate.....	171
6.1.1	Minimalwirksame Dosis Chemie.....	171
6.1.2	Physiologie und Diabetes	173
6.1.3	Wie viel Kohlenhydrate sollte ich essen?.....	174
6.1.4	Qualität von Kohlenhydraten	174

<i>Exkurs: Wenn es kein Problem gibt, muss man nur genau genug hinschauen! Glukose Goddess und Co.</i>	178
--	-----

6.1.5 Süßstoffe und Darmbakterien	179
6.1.6 Zuckerangst, Soft-Drinks und Fruktose	181
6.1.7 Fazit	183
6.2 Ballaststoffe.....	183
6.3 Proteine	185
6.3.1 Biologische Wertigkeit	186
6.3.2 Bedarf	187
6.4 Fette	188
6.4.1 Einführung und Überblick.....	188
6.4.2 Essenzielle Fettsäuren	190
6.4.3 Cholesterin	191
6.4.4 Menge und Qualität von Nahrungslipiden	196

<i>Exkurs: Apo-Lipoproteine</i>	197
---------------------------------------	-----

<i>Exkurs: Fisch-Frostschutz</i>	200
--	-----

7 Mikronährstoffe 201

7.1 Wasserlösliche Vitamine	202
7.1.1 Vitamin C, Linus Pauling und die Orthomolekularmedizin.....	203
7.1.2 Folsäure in Schwangerschaft.....	204
7.1.3 Nicht nur für Veganer wichtig: B12	204
7.2 Fettlösliche Vitamine	205
7.2.1 Vitamin E, freie Radikale und Antioxidantien	205
7.3 Mineralstoffe	208
7.3.1 Salzig: Natrium und Kalium	208

<i>Exkurs: Hypertonie</i>	209
---------------------------------	-----

7.3.2 Kalzium und Vitamin D	212
-----------------------------------	-----

<i>Exkurs: Osteoporose</i>	214
7.4 Spurenelemente.....	214
7.4.1 Karger Boden: Iod, Selen	214
7.4.2 Eisen	215
7.4.3 Sonstige	216
7.5 Supplementation	217
8 Fazit Ernährung	219
9 Bonuskapitel: Sport	221
9.1 Warum wir Sport treiben sollten	221
9.2 Warum wir es trotzdem nicht tun.....	224
9.2.1 Soziale Gründe	224
9.2.2 Psychologische Gründe	227
9.2.3 Faulheit: Vielen Dank Evolution!.....	228
9.3 Die kürzeste Trainingslehre der Welt.....	230
9.3.1 Krafttraining	230
9.3.2 Ausdauertraining	233
<i>Exkurs: 10.000 Schritte</i>	235
9.4 Perspektive.....	235
9.5 Abnehmen mit Sport.....	238
Literaturverzeichnis.....	241
Abbildungsnachweis	246