


Udo Pollmer | Susanne Warmuth

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Mißverständnisse, Fehlinterpretationen
und Halbwahrheiten

Pädagogische Hochschule
Bibliothek
Notkerstrasse 27
9000 St. Gallen

.99288
 Eichborn.

Inhalt

Vorwort	7	Fett	135
Abnehmen	13	Fettreich	137
Alkohol	19	Fettsäuren	139
Antioxidanzien	22	Fliegen	141
Apfelsaft	31	Freilandhaltung	145
Aromen	33	Frischkornbrei	147
Backfisch	36	Fruchtzucker	150
Ballaststoffe	37	Frühstück	151
Bestrahlung	47	Genfood	152
Beta-Carotin	50	Gesundheit	155
Bier	53	Grillen	158
Bismarckhering	55	Hamburger	161
Blau	57	Heilige Kuh	164
Bodenhaltung	58	Idealgewicht	166
Brot	60	Immunstimulanzen	169
Champagner	66	Japan	171
Chateaubriand	68	Kaffee	173
Cholesterin	69	Kalbsleberwurst	178
Cola	90	Kalorien	179
Croissant	98	Kannibalismus	184
Diät	99	Karotten	187
Dicke	103	Kater	188
Eier	106	Kaugummi	191
Eisbein	114	Kaviar	193
Enzyme	115	Knickebein	194
Ernährung	117	Knoblauch	195
Etikett	121	Kochen	197
EU	126	Kopfsalat	199
Fast food	129	Lebensmittelqualität	200
Fettarm	131	Leipziger Allerley	203
		Light-Produkte	204

Magersucht	207	Süßstoff	279
Margarine	210	Tafelwasser	282
Milch	213	Tee	284
Mineralstoffe und Spurenelemente	217	Tiefkühlkost	286
Mittelmeerdät	219	Tomaten	287
Müsl	223	Traubenzucker	289
Multivitamine	225	Trüffel	290
Nährwertempfehlungen	228	Übergewicht	291
Obst	230	Unterversorgung	294
Osteoporose	237	Vanillearoma	296
Pflanzliches Fett	240	Vegetarier	298
Pizza	243	Vitamine	301
Probiotika	244	Vitamin B ₁	306
Radikale	247	Vitamin C	311
Reinheitsgebot	249	Vitamin E	316
Rinderwahn	252	Vitaminmangel	321
Risikofaktoren	256	Vollkornbrot	324
Rohkost	258	Vollwerternährung	327
Rohmilchkäse	260	Wein	333
Salz	262	Weißmehl	335
Schokolade	267	Zucker	338
Schweinefleisch	268	Zuckerkrankheit	343
Sekt	270	Zuckerfrei	345
Selen	272	Zuckerkulör	346
Sojamilch	275	Zufuhrempfehlung	347
Spinat	277	Zusatzstoffe	350
Stollen	278	Register	353