

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	17
1. Einführung	25
Essen und Trinken als Forschungsgegenstand	26
Essen, Trinken und die Evolution	27
Zum Aufbau des Buches	28
Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen den Arten	29
Fazit	38
Teil I: Die Mengen an Nahrungsmitteln	41
2. Hunger	43
Homöostase	45
Periphere Signale	46
Zentrale Mechanismen	61
Physiologische Modelle der Nahrungsaufnahme	73
Nichtphysiologische Modelle	75
Fazit	80
3. Durst	82
Typen von Trinkverhalten	83
Theorien des Durstes	88
Durst und Altern	94
Fazit	95

Teil II: Die Auswahl der Nahrungsmittel	97
4. Geschmack und Geruch	99
Die Bedeutung des Geschmacks- und des Geruchssinnes	100
Die Kodierung von Geschmacks- und Geruchsempfindungen	102
Individuelle Unterschiede in der Geschmacks- und Geruchsempfindlichkeit	117
Gesundheitliche Konsequenzen	121
Fazit	121
5. Genetische Beiträge zu Nahrungsmittelpräferenzen	122
Präferenz, Auswahl und Mögen	124
Nahrungsmittelpräferenz: Genetische Faktoren und Umwelteinflüsse	124
Vorliebe für Süßes	126
Vorliebe für Salziges	138
Vorliebe für Milch und Milchprodukte	144
Allgemeine empirische Belege für genetische Anteile	149
Fazit	153
6. Umweltbeiträge zu Nahrungsmittelpräferenzen	155
Lernerfahrungen mit Nahrungsmitteln	156
Übernahme der Präferenzen anderer	176
Eine Klassifikation menschlicher Nahrungsmittelaversionen	186
Fazit	189
7. Auswahl	191
Evolution und Auswahl	192
Das Theorem der Wahrscheinlichkeitsangleichung	193
Die Theorie der optimalen Nahrungssuche	204
Theorem der Wahrscheinlichkeitsangleichung versus Theorie der optimalen Nahrungssuche	215
Fazit	218

Teil III: Experimente mit Nährstoffen und anderen Stoffen	219
8. Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf das Verhalten	221
Forschungsstrategien und -probleme	222
Auswirkungen des Entzuges von Nährstoffen	230
Auswirkungen der Gabe von Nährstoffen	234
Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Hyperaktivität	241
Fazit	250
Teil IV: Eß- und Trinkstörungen	253
9. Anorexie und Bulimie	255
Krebs-Anorexie	260
Die Auswirkungen von Medikamenten auf Anorexie	263
Stimmung und Anorexie	266
Anorexia nervosa	267
Bulimia nervosa	282
Fazit	289
10. Übermäßiges Essen und Adipositas	290
Merkmale des Adipösen	292
Ursachen von übermäßigem Essen und Adipositas	295
Methoden der Verringerung von übermäßigem Essen und Adipositas	313
Fazit	331
11. Alkoholkonsum und Alkoholmißbrauch	334
Übermäßiger Alkoholkonsum	334
Die Auswirkungen des Alkoholkonsums	340
Mögliche Ursachen des Alkoholismus	350
Behandlung des Alkoholismus	365
Fazit	379

Teil V: Anwendungen auf Alltagsthemen und -probleme	381
12. Essen und Trinken in Schwangerschaft und Stillzeit	383
Der Menstruationszyklus	384
Schwangerschaft	389
Stillen	397
Fazit	399
13. Rauchen: Gewichtsverlust und Gewichtszunahme	401
Die Auswirkungen des Rauchens auf das Körpergewicht	402
Auswirkungen auf das Körpergewicht, wenn man aufhört zu rauchen	407
Fazit	412
14. Küche und Weinkeller	414
Nationale Küchen	414
Weinprobe	427
Fazit	430
Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen	432
Literaturverzeichnis	437
I: Zitierte Fachliteratur	437
II: Ergänzende deutschsprachige Literatur	496
Namensindex	499
Sachindex	503