

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	8
Die Lehre des Hungers	11
Die Sieben-Länder-Studie, die Fett-Theorie	12
Framingham	15
Risikofaktoren	16
Die Interventions-Studien	19
Lipidsenker	29
Cholesterin im Stoffwechsel	31
Fette oder Kohlenhydrate? Die Lehren der Evolution	36
Erfahrungen mit kohlenhydratarmer Ernährung	44
Der Mensch – eine Einheit	46
Der Cholesterinspiegel unter kohlenhydratarmer Diät	49
Die Zwei-Komponenten-Theorie	55
Die Kohlenhydrat-Theorie der Arteriosklerose	56
Fragen und Antworten	62
Arteriosklerose, eine Regressionskrankheit?	78
Also: ein Ei pro Woche?	80
Schlußwort	83
Glossar	85
Drei Vorschläge für die Ernährung mit kohlenhydratarmer Kost	89
Kohlenhydratarme Diät	91
Beispiel eines kohlenhydratarmen Speisezettels mit 6 WBE	92
Äquivalenztabelle	93
Literaturverzeichnis	94