



Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein

Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder

Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder

 [Download Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesun ...pdf](#)

 [Online lesen Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um ges ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Liebeserklärung an einen zu Unrecht verunglimpften Nährstoff

Kein Nährstoff wurde in den letzten Jahrzehnten so sehr diskriminiert wie das Fett: Es ist kalorienreich und wird daher für schwellende Bäuche und steigende Krebsraten verantwortlich gemacht. Sogar das Alzheimerisiko soll mit der Fettzufuhr steigen, und längst bekommen auch unsere vierbeinigen Lieblinge fettarmes Diätfutter, wenn sie zu speckig geworden sind. Tierzüchter basteln bereits an der Kuh, die Magermilch gibt, wohl damit wir erst gar nicht in Versuchung kommen, unser Dessert mit einem Sahnetupfer zu krönen. Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen, und die Prognosen zur Entwicklung der Altersdemenzen geben keinen Anlass zur Freude. Höchste Zeit, die üblichen Ernährungshypothesen zur Entstehung dieser Krankheiten kritisch zu hinterfragen. So viel sei verraten: Es bleibt kaum etwas von ihnen übrig. Wer wissenschaftliche Daten unvoreingenommen liest und auswertet, kommt zu dem Schluss, dass die Fette schon viel zu lange zu Unrecht auf dem Index der Ernährungswissenschaft standen - auch die tierischen. Und: Mehr Fett bekommt dem Körper besser als Stärke und Zucker.

Mehr Fett! verrät Ihnen, wofür wir Fette brauchen, welche Aufgaben sie im Körper haben, wie sie uns dabei helfen, in Form und gesund zu bleiben. Und weil es das Fett ist, das im Essen Geschmack und Aromen vermittelt, können Sie sich auf kulinarisch bessere Zeiten freuen. Amazon.de

Zwei Experten, drei Meinungen – im besten Fall! Nirgendwo wird dieses Sprichwort so sinnfällig, wie beim Thema Ernährung. Insofern weiß man nicht so recht, ob sich die Autoren des vorliegenden Buches einen Gefallen getan haben, ihm ausgerechnet den Titel *Mehr Fett!* zu geben, ergänzt durch die apodiktische Aussage : *Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein*. Dürften doch bei vielen Leidgeprüften angesichts der Kakophonie der Experten in Sachen Empfehlungen für eine gesundheitsbewusste Ernährung hier schon auf den ersten Blick die Jalousien herunterfallen. Und das wäre wirklich schade! Hebt sich doch diese *Liebeserklärung an einen zu Unrecht verteufelten Nährstoff* wohltuend von der üblichen Ratgeber ab, unter denen sich in Zeiten von Übergewicht, Adipositas und Diabetes die Bücherregale biegen. Ebenso eindringlich wie überzeugend führen nämlich die Ernährungswissenschaftler Ulrike Gonder und Nicolai Worm in ihrem Buch den Nachweis, dass die Ursache für die zunehmende Verfettung, unter der weit mehr als die Hälfte der Bundesbürger inzwischen leidet, keineswegs in einer zu fettreichen Ernährung liegt, sondern vielmehr in einer als „Insulinresistenz“ bezeichneten Störung zu suchen ist, bei der Kohlehydrate nicht adäquat verstoffwechselt werden können. Als Schuldige für diese Volkskrankheit hat das Duo die „Empfehlungen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und ihre von Legionen von Ernährungsexperten nachgebetete Aufforderung zum exzessiven Kohlenhydratverzehr ausgemacht, die aus einer Zeit stammten, als die Nahrungsmittelversorgung noch knapper und die Bundesbürger körperlich wesentlich fitter gewesen seien. Gonder und Worm gelingt es in ihrem ebenso informativen wie ansprechenden Buch die Vorteile kohlenhydratreduzierter und statt dessen eiweiß- und vor allem fettreicherer Kostformen auch und gerade für Menschen mit Übergewicht, Metabolischem Syndrom oder Typ-2-Diabetes, aber auch mit Demenz, Parkinson, Epilepsie und einer Reihe weiterer physischer oder psychischer Gebrechen plausibel zu machen. Nicht zu vergessen die vierbeinigen Gefährten des Menschen, die inzwischen schon massenhaft unter denselben Symptomen leiden wie Herrchen oder Frauchen. – Allererste Sahne! – *Franz Klotz*

Kurzbeschreibung

Liebeserklärung an einen zu Unrecht verunglimpften Nährstoff

Kein Nährstoff wurde in den letzten Jahrzehnten so sehr diskriminiert wie das Fett: Es ist kalorienreich und wird daher für schwellende Bäuche und steigende Krebsraten verantwortlich gemacht. Sogar das Alzheimerisiko soll mit der Fettzufuhr steigen, und längst bekommen auch unsere vierbeinigen Lieblinge fettarmes Diätfutter, wenn sie zu speckig geworden sind. Tierzüchter basteln bereits an der Kuh, die Magermilch gibt, wohl damit wir erst gar nicht in Versuchung kommen, unser Dessert mit einem Sahnetupfer zu krönen. Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen, und die Prognosen zur Entwicklung der Altersdemenzen geben keinen Anlass zur Freude. Höchste Zeit, die üblichen Ernährungshypothesen zur Entstehung dieser Krankheiten kritisch zu hinterfragen. So viel sei verraten: Es bleibt kaum etwas von ihnen übrig. Wer wissenschaftliche Daten unvoreingenommen liest und auswertet, kommt zu dem Schluss, dass die Fette schon viel zu lange zu Unrecht auf dem Index der Ernährungswissenschaft standen - auch die tierischen. Und: Mehr Fett bekommt dem Körper besser als Stärke und Zucker.

Mehr Fett! verrät Ihnen, wofür wir Fette brauchen, welche Aufgaben sie im Körper haben, wie sie uns dabei helfen, in Form und gesund zu bleiben. Und weil es das Fett ist, das im Essen Geschmack und Aromen vermittelt, können Sie sich auf kulinarisch bessere Zeiten freuen.

Download and Read Online Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein
Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder #GUVI1QBZ627

Lesen Sie Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder für online ebook Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder Bücher online zu lesen. Online Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder ebook PDF herunterladen Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder Doc Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder Mobipocket Mehr Fett!: Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein von Nicolai, Dr. Worm, Ulrike Gonder EPub