

# Perfect Health Diet

Die sicherste Art sich zu ernähren

Bearbeitet von  
Von: Paul Jaminet, und Shou-Ching Jaminet

1. Auflage 2018. Buch. 616 S. Hardcover  
ISBN 978 3 13 240177 8

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Ernährungsmedizin, Diätetik](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Stichwortverzeichnis

- 25-Hydroxyvitamin D 370
- optimaler Spiegel 371

## A

- Abnehmen 25, 26, 530
- Programm 531
- Ackerbau, Einführung 22
- Acrodermatitis enteropathica 423
- Acrolein 330
- Acrylamid 330
- Adipositas 527
- Aflatoxin 123
- AGEs 321
- Aggressionen 188
- Akne 23
- Aktivität, körperliche 515, 516, 517, 519, 520
- Alkohol 120
- Darmdysbiose 242
- Endotoxämie 242
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren 242
- Alkoholkonsum 241
- Allergie 23
- Erdnüsse 298
- Hülsenfrüchte 298
- Sojabohnen 298
- Alpha-Amylase-Inhibitoren 296, 297
- Alpha-Linolensäure 189, 190
- Alpha-Tocopherol 446
- Alterungsprozess 26
- Alzheimer 66, 180
- Amaranth 329
- Amenorrhö 23
- Aminosäuren 56
- Ammoniak 124
- Toxizität 124
- Amygdalin 321
- Amylasen 45
- Amyotrophe Lateralsklerose 425
- Angina pectoris 185
- Angustzustände 23, 188
- Antibiotika 235, 470
- Antikörper 463

- Appetit 92
- Arachidonsäure 171, 186
- Arginin 298
- Artensterben 46
- Arthritis 23
- Aspirin 186
- Asthma 180
- Atemfrequenz 141
- Atherosklerose 178, 180
- Augentrockenheit 23
- Australopithecus africanus 43
- Autismus 219
- Autoimmunerkrankungen 289
- Autophagie 129, 481, 489
- durch Fasten 484
- Infektionen 482, 483
- Tag-Nacht-Rhythmus 488
- Unterdrückung 485
- Azetaldehyd 242
- Azetat 232
- Azetoazetat 218
- Azeton 218

## B

- $\beta$ -Carotin 369
- Bakterien
- probiotische 211, 461
- Wirkstoffe 229
- Ballaststoffe 76, 83, 120, 229
- gesunde 233
- gesundheitsschädliche 231
- optimale Aufnahme 237
- Umwandlung 212
- Baumnüsse, Fett 28
- Baumwollsamemenöl 316
- Beeren 28
- Benadryl 320
- Beta-Hydroxybutyrat 218
- Bier 280
- Bierbrauen 281
- Bildschirm 509
- Biofilme 411
- Biotin (Vitamin B7) 442
- Blähungen 297
- Blutfette 495

- diagnostischer Wert 500
- optimaler Spiegel 499
- Blutgruppe 83
- Blut-Hirn-Schranke 68
- Bluthochdruck 23
- Blutkörperchen, weiße 389
- Blutzuckerschwankungen 145
- Blutzuckerspiegel 145
- BMI 345
- Bohnen 29
- grüne 299
- Bor 451
- Borderline-Syndrom 23
- Brom 397
- Brot 28
- Brühe
- Knochen- und Gelenkbrühe 29
- Buchweizen 329
- Bursts, respiratorische 475
- Butter 28, 29
- aus Baumnüssen 303
- Buttersäure 66, 74, 232
- Vorteile 232

## C

- Calprotectin 425
- Canavanin 298
- Auswirkungen 298
- Canola-Öl 29, 316
- Caprinsäure 211
- Cassava 328
- Cathelicidin 474
- Chaconin 329
- Chemotherapie 223
- Cholecalciferol 370
- Cholesterin 65, 67
- Cholesterinmangel
- Säuglinge 67
- Cholin 143, 433, 437
- Vorbeugung Neuralrohrdefekt 438
- Chondroitinsulfat 139, 414
- Chrom 446
- Herzgesundheit 447
- Supplementierung 448

Chylomikronen 199  
 Colitis ulcerosa 180  
 C. pneumoniae 464, 465  
 Cytomegalovirus 463, 483

**D**

Darm 389  
 – Pathogene 66  
 Darmaufbau, Affen u. Menschen 81  
 Darmbakterien 74, 125, 230, 236  
 – Mangel 237  
 Darmerkrankungen 23  
 Darmflora 83, 236  
 Darmmikroben 83  
 Defensine 474  
 De-novo-Lipogenese 153  
 Depressionen 23, 188  
 DHA 190  
 Diabetes 199, 283  
 – Cytomegalus-Infektionen 466  
 – Paläo-Diät 341  
 Diät 531  
 – Epilepsie 132  
 – ketogene 132, 210, 217, 218, 221, 223, 225, 227, 489  
 – kohlenhydratreduzierte 126  
 – kohlenhydratreiche 150  
 – proteinarme 123, 128  
 – proteinreiche 96  
 Dickdarm 82  
 Dihomogammalinolensäure 186  
 Dihydrophyloquinon 317  
 Dihydroxyvitamin D 370  
 Distelöl 29, 162  
 Docosanoide 186  
 DPA 190  
 Dyslipidämie 501

**E**

E. coli 296  
 Eicosanoide 186  
 Eicosapentaensäure 186  
 Eier 28  
 Eigelb 29  
 Eisen 415, 450  
 – Aushungerung 477  
 Elektrolyte 403, 409  
 Endotoxämie 135, 310  
 – Fruktosemalabsorption 311  
 Endotoxine 235  
 Energieprofil 57

Energiequellen  
 – empfehlenswerte 247  
 Energiestoffwechsel 56  
 Energie, tierische Nahrung 48  
 Entenfett 28  
 EPA 190  
 Epilepsie 217  
 Epstein-Barr-Virus 483  
 Erdnüsse 29  
 Erdnussöl 29  
 – Herz-Kreislauf-Erkrankung 303  
 Ernährung  
 – ausgewogene 99  
 – fruktosereiche 308  
 – kohlenhydratarme 84, 96  
 – kohlenhydratreduzierte 132  
 – paläolithische 332  
 – Toxizität 100  
 Ernährungs-Belohnungs-System 88, 89, 90, 94, 97, 101  
 Ernährungsempfehlung, American Heart Association 106  
 Ernährungsregeln, gesunde 113  
 Ernährungsstrategie, Säugetiere 84  
 Ernährungsumstellung 344  
 Erschöpfungssyndrom, chronisches 24  
 Erucasäure 316  
 Essig 28  
 Essstörungen 88

**F**

Fäkaltransplantation 230  
 Fasten 29, 57  
 – Dauer 488, 492  
 – intermittierendes 103, 533  
 – PHD 267  
 – proteinschonendes modifiziertes 261  
 Fehlernährung 348  
 Fermentation 74  
 Fermentierer  
 – Hinterdarm 75  
 – Vorderdarm 75  
 Fernsehen 508  
 Fertigprodukte 91, 93  
 – Mangelernährung 92  
 Fett 107, 140  
 – Einteilung 119  
 – Speicherung 143  
 – Zusammensetzung 56

Fettleibigkeit 23, 91, 135, 252, 288, 345, 527  
 – Mangelernährung 529  
 Fettsäuren 56, 208  
 – einfach ungesättigte 64, 198  
 – essenzielle 161, 162  
 – freie 198  
 – Funktionen 210  
 – gesättigte 198  
 – gesättigte und einfach ungesättigte 71  
 – kurz- und mittelkettige 210, 215  
 – kurz- und mittelkettige gesättigte 64  
 – langkettige gesättigte 64  
 – mehrfach ungesättigte 64, 164, 166  
 – mehrfach ungesättigte, Fütterungsstudien 176  
 – mehrfach ungesättigte, Lebererkrankung 176  
 – mehrfach ungesättigte, Peroxidation 178  
 – Muskelaufbau 205  
 – Muttermilch 64  
 – optimales Verhältnis 185  
 – Speicherung 201  
 – Studien 206  
 – Überschuss 199  
 – Umwandlung 200  
 – Verstoffwechslung 58  
 Fettsäuregehalt  
 – Pflanzenöl 195  
 – tierische Fette 195  
 Feuer 47  
 Fisch, Kaltwasser 28  
 Fischölkapseln 185  
 Flavoristen 91  
 Fleisch 89  
 – fetthaltiges 28  
 – verarbeitetes 320  
 – zubereiten 329  
 Flynn-Effekt 358  
 Folat 434  
 – Gen-Silencing 437  
 – Quellen 439  
 Folsäure 434  
 – Supplementierung 435  
 – Toxizität 436  
 Früchte 28, 50, 159  
 Fruktose 131, 132, 307

- Bereich maximaler Nutzen 135
- Blutlipidprofil 308
- Diabetes 310
- Gicht 309
- glykämische Kontrolle 134
- Harnsäurespiegel 309
- Kupferbedarf 420
- metabolisches Syndrom 310
- Nachteile 133
- optimale Aufnahme 133
- Quellen 307
- sportliche Leistungsfähigkeit 134
- Toxizität 135, 147
- Umwandlung 133
- Fruktose-1-Phosphat 309
- Fruktosemalabsorption 311

## G

- Gehirn, Energiegewinnung 69
- Gemüse, fermentiertes 29
- Gen-Silencing 437
- Gerste 279
- Geschmackskombination 98
- Geschmackssinn 87
- Gesundheitsprobleme 21
- Getreide 28, 42, 89
  - Detoxifizierung 281
- Getreidekörner 277
- Getreidesorten 285
- Gewichtsverlust, Fettaufnahme 208
- Gewichtsverlust-Plateaus 260
- Gewürze 28
- Giftstoffe 87
- Glucosamin 139, 414
- Glucosinolate 316
- Glukoneogenese 136
- Glukose 56, 69, 131, 132, 307
  - Bedarfsdeckung 84
  - Bereich maximaler Nutzen 136
  - Funktionen 138
  - Nervenzellen 140
  - Umwandlung in Fett 153
  - Verstoffwechslung 140
- Glukosedefizit 123
- Glukosemangel 225
- Glukoseoxidation 153
- Glukoseverbrauch 144
- Glutathion 427
- Gluten 231, 281, 282
  - Krebsrisiko 284

- Neuropathien 285
- glutenfreie Produkte 29, 329
- Glykogen 141
  - Speicherung 201
  - Verbrauch 141
- Glykoproteine 139
- Glykosylierung 56
- Glyzerin 143
- Glycerol 330
- Gorilla 75
  - Ernährung 105
  - Nahrung 75
- Grenznutzen, abnehmender 115

## H

- Hafer 28, 279
- Hämagglutinin 328
- Harnsäure 135
- Harnstoff 124
- Hashimoto-Thyreoiditis 397
- Hautausschlag 24, 180
- Hautschäden 414
- HDL 498
  - optimaler Spiegel 495
  - Spiegel erhöhen 497
- Herpes-simplex-1-Virus 483
- Herzanfallrisiko 151
- Herzfrequenz 141
- Herzkrankheiten 106, 187
  - Kupfermangel 420
- Herz-Kreislauf-Erkrankung 22, 99, 311
- Herzrhythmusstörungen 24
- Herztod, plötzlicher 199
- Hexan 316
- Hippokrates 26
- Hochtemperaturverarbeitung
  - Fütterungsstudien 318
- Hominiden 42
- Homo erectus 46
- Hormesis 273
- Hülsenfrüchte 42, 277, 295
  - Detoxifizierung 299
  - Toxine 298
  - Toxizität 296, 297
- Hundertjährige, Ernährung 552
- Hunger 252
  - Auslöser 257
  - Körpergewicht 262
  - Nährstoffdefizit 257, 262
- Hungerfrei-Kurve 261
- Hungersnot 351, 529

- Hyaluronsäure 139, 414
- Hydrogenierung 317
- Hydrogensulfid 125
- Hyperglykämie 145
  - postprandiale 146, 147
- Hyperkalzämie 411
- Hyperkarnivoren 46
- Hypothyreose 388, 400

## I

- Ibuprofen 186
- Immunabwehr 499
- Immunsystem 26, 473
- Immunzellen 475
- Index, glykämischer 100, 146, 147
  - Senkung 100
- Infektionen 26
  - chronische 462, 463, 465, 468
  - Krebs 466
  - Krebsursache 466
- Infektionskrankheiten 26
- Inosit 143
- Inselvölker, isolierte 467
- Insulinresistenz 146
- IQ 358
- Isotopensignaturen von Proteinquellen 46

## J

- Jäger und Sammler 22, 42, 44, 48, 132, 332, 518
  - Ernährung heutige 49
  - Fette 50
  - Kohlenhydrate 50
  - pflanzliche Kost 49
  - Todesursache 54
- Jod 29, 395, 475
  - Funktion 388
  - hohe Dosis 397
  - Mangel 395
  - optimaler Spiegel 399
  - Supplementierung 402
- Jodierung, Salz 396
- Jodmangel, Intelligenzminde-  
rung 358
- Joghurt 29
- Jo-Jo-Effekt 252, 260, 261
- Junkfood 92, 101, 106

## K

- Kalium 403, 591
  - Aufnahme 405

- Kalium-Natrium-Verhältnis 403
  - optimale Aufnahme 405
  - Quellen 405, 406
  - Sportler 405
  - Tomate 405
  - Kalium-Fruktose-Verhältnis 155
  - Kaliumjodid 397
  - Kalorienaufnahme
    - Reduzierung 103
  - Kalorienbedarf, Deckung 50
  - Kalorienzufuhr, Beschränkung 530
  - Kaltwasserfisch 190, 192
  - Kalzium 410
    - Quellen 412
    - Supplementierung 410, 411
  - Kaninchenauszehrung 125
  - Kannibalen-Diät 53, 55
  - Kartoffeln 28, 328
  - Kartoffelstärke 29
  - Käse 29
  - Kastoreum 91
  - Keimfreiheit 462
  - Ketone 65, 66, 69, 215, 216
    - Säugling 65
  - Ketonkörper 218
    - Nervenzellen 140
  - Ketose 210
  - Kidney-Bohnen 296
  - Kindersterblichkeit 61
  - Kitava 22, 132
  - Kleinkind
    - Ernährungsbedürfnis 68
    - Gehirnwachstum 68
  - Knochen 188
  - Knochenbrühe 415
    - Menge 412
  - Knochenmark 45
  - Knochenmineraldichte 410, 414
  - Knochen und Gelenke 415
  - Knollen 43
  - Kohlenhydrataufnahme 49
    - Blutlipidprofil 151
    - Herzanfälle 150
  - Kohlenhydratbilanz 158
  - Kohlenhydrate 119, 131
    - Aufnahme 132
    - Aufnahme, natürliche 138
    - Ausdauer Sportlern 142
    - Entsorgung 153
    - Erwachsene 90
    - Kleinkinder 90
    - optimale Aufnahme 90
    - Überschuss 199
    - Verlangen 89
    - versteckte 57
    - Verstoffwechslung 58
  - Kohlenhydrathunger 255
  - Kohlenhydratkalorien, Speicherung bei Pflanzen 132
  - Kohlenhydratmenge, natürliche 136
  - Kohlenstoff 43
  - Kokosöl 28, 103, 209
    - Gewichtsverlust 213
    - Wirkung 213
  - Kollagen 413
    - Supplementierung 414
  - Kolonozysten 232
  - Konzo 328
  - Körpergröße 42
  - Körpertemperatur 331
  - Kost, traditionelle
    - Hawaii 338
    - Kitava 337
    - Okinawa 336
    - Pazifikinseln 336, 337
  - Krankheitserreger 479
  - Krankheitsursache 26
  - Kräutermedizin, chinesische 21
  - Krebs 135
  - Küche, traditionelle 101
  - Kuhmilch, Makronährstoffprofil 63
  - Kumarin 381
  - Kupfer 419
    - anorganisches 422
    - empfohlene Tagesdosis 421
    - Herzgesundheit 447
    - Lammleber 423
    - Mangel 420, 421
    - Quellen 423
    - Rinderleber 423
    - Toxizität 422
    - Zinkspiegel 425
  - Kürbis 28
- L**
- Lachs 28, 191
  - Laurinsäure 211
  - LDL 212, 498
  - Lebenseinstellung, positive 524
  - Lebensmittel
    - abgepackte 112
    - hyperschmackhafte 92
    - industriell hergestellte 91
  - Lebensstil 18, 27, 35
  - Leber, Rind 29
  - Leberverfettung 135, 305
  - Lektine 296
  - Leptinresistenz 288, 312
  - Leucin 128
  - Levothyroxin 401
  - Licht, blaues 506, 507
  - Lichtexposition 505
  - Limettensaft 28
  - Linolsäure 174, 180, 190
  - Liothyronin 401
  - Lipidperoxidation 165
    - Lebensdauer 167
  - Lipidprofile
    - Verbesserung 202
  - Lipopolysaccharide 234, 498
  - Lipotoxizität 199
  - Lithium 452
  - Lou-Gehrig-Syndrom 425
  - Lyme-Borreliose 180
  - Lyosomen 129, 481
  - Lysozyme 474
- M**
- Magengeschwüre 289
  - Magenkrebs 396
  - Magermasse 201
  - Magnesium 29, 415
    - empfohlene Tagesdosis 416
    - Herzgesundheit 447
    - Mangel 415
    - Mangel, chronischer 416
    - maximaler Nutzen 417
    - optimale Menge 418
    - Quellen 418
    - Supplementierung 411
    - Vitamin-D 416
  - Maillard-Reaktion 330
  - Mais 28, 279
  - Maisöl 29, 162
    - Herz-Kreislauf-Erkrankung 303
  - Maissirup 29
  - Makronährstoffe 59
    - Einteilung 119
  - Makronährstoffverhältnis 85
  - Makronährstoffverteilung 56
  - Mangan 441, 449
    - Quellen 449
    - Trinkwasser 449

- Mangelernährung 351, 359  
 – chronische Krankheit 351  
 – Fettleibigkeit 258, 529  
 – generationenübergreifend 355  
 – Gesichtsrarchitektur 355  
 – Zahnqualität 352  
 Maniok 50, 328  
 Marker, metabolische 517  
 Matrix, extrazelluläre 413  
 Medizin, traditionelle 19  
 Meeresfrüchte 28  
 Melatonin 511  
 metabolisches Syndrom 135, 199  
 – Paläo-Diät 342  
 Methyltetrahydrofolat 434  
 Migräne 23  
 Mikroben 461  
 – aushungern 476  
 Mikronährstoffe 29, 366  
 – Empfehlungen 455  
 Milch 29  
 Milchprodukte 29  
 Milchsäurebakterien 66  
 Millethirse 279  
 Mitochondrien 140, 165  
 Molybdän 451  
 Monocaprin 211  
 Monoglyceride 211  
 Monolaurin 211  
 Morbus Crohn 484  
 Mucin 139, 236  
 Multiple Sklerose 180  
 Multivitamine 365  
 Multivitamin-Präparate 363  
 Muskelfleisch 414  
 Muskeln 140  
 Muskelwachstum 128  
 Mutation 35  
 Muttermilch 61, 71, 126  
 – Fettsäurenprofil 64  
 – Makronährstoffprofil 63  
 – Nährstoffzusammensetzung 70  
 – Oligosaccharide 66  
 – Zusammensetzung 63  
 Muzin-2 57  
 Myeloperoxidase 389  
 Myeloperoxidase-Halogenid-Wasserstoffperoxid-System 475
- N**  
 Nährstoffbedürfnisse 113  
 Nährstoffdefizit 259, 351  
 Nährstoffe 34, 111, 113  
 – Kooperation 114  
 – purifizierte 112  
 – toxische 116  
 – Wechselwirkungen 115  
 Nährstoffmangel 25, 26  
 – multipler 258  
 Nährstoffprofile 193  
 Nahrungsergänzungsmittel 258  
 – probiotische 230  
 Nahrungserwerb  
 – optimaler 88  
 Nahrungskette, Stellung 46  
 Nahrungsmittel  
 – empfohlene 245  
 – fermentierte 230  
 – gefährliche 276  
 – Hochtemperaturverarbeitung 318  
 Nahrungsmittelknappheit 54  
 Nahrungsmittelkombination 99  
 Nahrungsmitteltoxikologie, Prinzipien 274  
 Nahrungsmitteltoxine 346  
 – Gesundheit 341  
 Nahrung, Umwandlung in Nährstoffe 74  
 Natrium 97, 321, 403  
 – Aufnahme 405  
 – optimale Aufnahme 405  
 Naturreis 328  
 Neandertaler 44, 45  
 Neolithikum 41  
 Neuralrohrdefekt 436  
 Niacin 214  
 – Aushungern 476  
 – Supplementierung 476  
 Nickel 451  
 Nieren 29  
 Nierensteine 135  
 Nitrate 321  
 Nudeln 28  
 Nutritionismus 112
- O**  
 Öle, streichen 195  
 Olivenöl 28  
 Omega-3-Fettsäuren 28, 65, 162  
 – Alterung 184  
 – Blutungen 184  
 – Leberschaden 184  
 – maximaler Gesundheitsbereich 183  
 – Quellen 194  
 – Schlaganfall 184  
 – Toxizität 184, 185  
 Omega-6-Fettsäuren 29, 65, 162  
 – Akkumulation 174  
 – Fettleibigkeit 179  
 – Hautausschlag 170  
 – Immunsystem 179  
 – Konsum 306  
 – Krebs 180  
 – Mangel 170  
 – maximaler Gesundheitsbereich 168  
 – optimale Aufnahmemenge 183  
 – Oxidation 172  
 – Schwangerschaft 173  
 – Sterberate 180, 183  
 – Übergewicht 174  
 – Überversorgung 175  
 – Verdauungsstörungen 180  
 Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren  
 – Aufnahmemengen 189  
 Omnivoren 46  
 Opioide 281  
 Opioidpeptide 286  
 – Krebs 287  
 – Schizophrenie 286  
 Oryzacystatine 328  
 Osteoarthritis 414  
 Osteoporose 410  
 Ovar-Syndrom, polyzystisches 23
- P**  
 Paläolithikum 41  
 – Ernährung 35, 47, 51  
 – Fasten 55  
 – Gehirngröße 47  
 Pansen 75  
 Pantothenensäure (Vitamin B5) 442  
 Paracetamol 320  
 Paranthropus robustus 43  
 Parkinson 66, 180  
 Pathogene  
 – intrazelluläre 481  
 Pazifikinseln  
 – Ernährungsumstellung 344  
 – traditionelle Kost 335  
 Pektin 234

- Pellagra 292  
 Peptide, antimikrobielle (AMP) 474  
 Peroxidierbarkeit 165  
 Persönlichkeitsstörungen 23  
 Perspektive, evolutionäre 34  
 Pestizide 271  
 Pflanzen  
 – gentechnisch veränderte 322  
 – stärkehaltige 39, 42, 44, 155  
 – Zubereitung 159  
 – zuckerhaltige 156  
 Pflanzennahrung, paläolithische 42  
 Pflanzenöl 190  
 – Gehalt an Omega-6-Fettsäuren 301  
 – Toxine 303  
 Pflanzensamenöl 192, 277  
 PHD  
 – Fettanteil 28  
 – Kalorienaufnahme 27  
 – kardiovaskuläre Risikomarker 106  
 – Kohlenhydrate 27  
 – Makronährstoffprofil 104  
 – Proteanteil 28  
 – Speiseplatte 29  
 Phospholipide 56, 143, 198  
 Phosphor 415  
 Phytin 328  
 Phytohämagglutinin 296  
 Pottengers Katzen 356  
 Propansäure 74  
 Propionat 232  
 Prostatakrebs 180  
 – Zinkmangel 424  
 Proteasomen 129  
 Protein 119, 121  
 – Abnehmen 127  
 – Appetit 96  
 – Bedarf 94, 123  
 – Bereich maximaler Nutzen 126  
 – Fermentation 125  
 – Kleinkind 126  
 – Muskelaufbau 127  
 – optimale Menge 130  
 – Sportler 130  
 – Tagesdosis 123  
 – Toxizität 124, 125  
 – Zusammensetzung 56  
 Proteinaufnahme, optimale 121  
 Protein hunger 255  
 Proteinmangel 123, 225  
 Proteinquelle 46  
 – Fisch 130  
 – Fleisch 130  
 Proteinrestriktion 129  
 Proteinüberschuss 122  
 Prozac 320  
 Pusztai-Affäre 322
- Q**  
 Quinoa 329
- R**  
 Rachitis 289  
 Rapsöl 162  
 Raynaud-Syndrom 23  
 Reduktionsdiät 253  
 Reis 28, 279  
 – antinutritive Faktoren 328  
 – weißer 328  
 Reismehl 29  
 Reissirup 131  
 Renin-Angiotensin-System 404  
 Resolvine 186  
 Retinopathie 312  
 Rheumatoide Arthritis 414  
 Rhythmus, zirkadianer 26, 503, 525  
 – Fernsehen 508  
 – Mikronährstoffaufnahme 513  
 – Nahrung 512  
 – Stress 522  
 Riboflavin (Vitamin B2) 442  
 Rindertalg 28  
 Roggen 279  
 ROS 142  
 Rote Bete 28  
 Rückenschmerzen 414
- S**  
 Saccharose 132  
 Sago 328  
 Sahne, saure 28, 29  
 Salz 28, 97, 107  
 Salzkonsum 406  
 Sauerstoffspezies, reaktive (ROS) 474  
 Sauerstoffverbrauch 141  
 Säugetiere  
 – Ernährungsweisen 73  
 – Makronährstoffverhältnis 80  
 Schädel-Hirn-Trauma 23  
 Schadstoffe 34  
 Schellfisch 29  
 Schichtarbeit 504  
 Schilddrüse 388  
 Schilddrüsenenerkrankungen 397  
 Schilddrüsenunterfunktion 23, 283, 400  
 – klinische Symptome 401  
 Schimpansen 45  
 Schlaf 510  
 Schlafmangel 510, 511  
 Schlafstörungen 23, 522  
 Schlaganfall  
 – C.-pneumoniae-Antikörper 466  
 Schmerz, chronischer 27  
 Schweinefleisch  
 – Hepatitis-E-Virus 331  
 Seelgen 28, 29  
 Seetang 396  
 Selbstheilungskräfte 26  
 Selektionskriterium 87  
 – Ernährung 88  
 – Salz 99  
 Selen  
 – Funktion 388  
 – Mangel 388, 390, 429  
 – optimaler Spiegel 394  
 – Quellen 392, 402  
 – Supplementierung 390  
 – Toxizität 391, 394  
 sequestrieren 476  
 Serumcholesterin-Spiegel 178  
 Silizium 451  
 Skelett 39  
 Skorbut 22  
 Sodbrennen 23, 289, 297  
 Softdrinks 312  
 Sojabohnen 29, 295  
 Sojaöl 29, 162  
 – parenterale Ernährung 304  
 Solanin 329  
 Sonnenblumenöl 29, 302  
 Speichelamylase-Gen 83  
 Speicherkapazität 201  
 Sport 515  
 Spurenelemente 451  
 Stärke  
 – harmlose 154, 157  
 – resistente 233  
 Stärken 131, 132

- harmlose 328
  - Stärken, harmlose 28
  - Stärkeverdauung 83
  - Steinwerkzeuge 45, 47
  - Steroline 297
  - Stickstoff 124, 126
  - Stickstoffgleichgewicht 122, 123
  - Stillen, Vorzüge 62
  - Stimmungsschwankungen 23
  - Stoffwechselkrankheiten 138
  - Stress 521
  - Studie
    - American Heart Association Step One-Diät 188
    - Anti-Coronary Club Program 181
    - China Study 285
    - Diet and Reinfarction Trial (DART) 189
    - Finnish Mental Hospital Study 174, 182
    - HUNT-Studie 400
    - Los Angeles Veterans Administration Study 181
    - Lyon Diet Heart Study 188
    - Medical Research Council Study 182
    - Minnesota Coronary Survey 181
    - Nurses' Health Study 150, 429
    - Oslo Diet-Heart Study 182
    - Rose Corn Oil Study 181
    - Sydney Diet-Heart Study 181
  - Stuhluntersuchung 500
  - Suizid
    - T. gondii 467
  - Supplemente 364
  - Supplementierung
    - tägliche 456
    - wöchentlich 457
  - Süßkartoffeln 28, 328
  - Süßungsmittel 157, 308
- T**
- T3 388, 402
  - T4 402
  - Tapioka 328
  - Tapiokastärke 29
  - Taro 22, 28, 44, 328
  - Taurin 357, 453
  - Terrain 469, 470, 479
  - Testosteron 204
  - Thiamin (Vitamin B1) 442
  - Tierhaltung 250
  - Tiernahrung
    - paläolithische 45
  - Tierstudien 40
  - Tomate 29
    - Kaliumgehalt 405
  - Toxine 26
    - Abwehr 275
    - durch Umwandlung von Nährstoffen 317
    - Eliminierung 328, 341
    - Entgiftung 316
    - Extrusion 319
    - Hitzebehandlung 319
    - landwirtschaftliche Erzeugung 320
    - Nahrung 272
    - Nahrungsmittel 249
    - Pflanzen 274
    - Pflanzensamen 276
    - tierische Nahrungsmittel 274
    - Weizen 281
  - Toxizität
    - Ernährung 327
    - hyperglykämische 199
  - Toxoplasma gondii 464
  - Transfette 317
  - Traubenzucker 131
  - Triage-Theorie 351
  - Triglyzeride 143, 198
  - Tryptophan, Aushungerung 476
  - Tryglyzeride 56
  - Trypsin-Inhibitoren 328
  - TSH-Spiegel 400
- U**
- Überernährung 491
  - Überessen, chronisches 93
  - Übergewicht 58, 91, 112
    - Eisenmangel 258
    - Kupfermangel 258
    - Magnesiummangel 258
    - Selenmangel 258
    - Vitamin-D-Mangel 258
    - Zinkmangel 258
  - Übungsprogramm 519
  - Unfälle 54
  - Unfruchtbarkeit 23, 504
  - Uricase 309
- V**
- Vanadium 451
  - Veganer 121
  - Verdauung 74
    - Fleischfresser 78
    - Katze 78
    - Maus 79
    - Wiederkäuer 77
  - Veresterung 199
  - Verstopfung 23
  - Vitamin A 367, 369, 586
    - optimale Menge 385
    - optimaler Spiegel 383
    - Quellen 386
    - Toxizität 383
    - Wirkung mit Vitamin D 383
  - Vitamin B 441
    - Mangel 442
    - Supplementierung 443
  - Vitamin-B-Komplex 444
  - Vitamin C 29
    - Chemotherapie 430
    - Darmtoleranz 431
    - Funktionen 427
    - Krankheit 429
    - Mangel 428
    - Rauchen 428
    - Supplementierung 429
    - Toxizität 430
  - Vitamin D 29, 281, 367, 369, 586
    - Mangel 373
    - Mangelkrankheiten 374
    - optimaler Spiegel 370
    - Quellen 386
    - Sonnenlicht 376
  - Vitamine 368
  - Vitamin E 441, 445
  - Vitamin K 29
    - Mangel 378, 380
    - optimaler Spiegel 377
    - Supplementierung 382
  - Vitamin K2 367, 369, 381
    - Mangel 378
    - Quellen 386
    - Supplementierung 411
  - Vitaminpräparate 364
  - Vollkorn 231
- W**
- Wachstumshormon 204
  - Walnüsse 250
  - Warfarin 380

- Wasserhärte 416
  - Weizen 28, 279
    - Autoimmunerkrankungen 283
    - Immunreaktion 281
    - Toxine 281, 291
    - Vitamin-D-Mangel 289
  - Weizenkeimagglutinin 281,  
287, 319
    - Wirkung 288
  - Wiederkäufer 75
  - Workout 521
  - Wurzeln 43, 49
- Y**
- Yamswurzeln 328
- Z**
- Zellulose 234
  - Zerealien 28
  - Zink 419, 423
    - empfohlene Tagesdosis 424
    - Mangel 423
    - maximaler Nutzen 424
    - Obergrenze 425
  - optimale Aufnahme 425
  - Pathogene 425
  - Toxizität 425
  - Zink-Kupfer-Superoxiddismutase  
419, 425
  - Zitronensaft 28
  - Zöliakie 282, 299
    - Autoimmunstörungen 284
  - Zucker 29, 89, 132, 277
  - Zuckerzusätze 131
  - Zwerchfellatmung 523