

Inhalt

Einladung	7
Kulturentwicklung – Geschichte, die wir <i>mit</i> uns tragen	11
Die frühmenschliche Phase	12
Technische Entwicklungsphasen	16
Zusatzstoffe für Lebensmittel	18
Was ist „gesunde“ Ernährung?	22
Evolution – Geschichte, die wir <i>in</i> uns tragen	29
Sinnesorgane: Erkennen und Bewerten	29
Verdauungsapparat – mehr als nur ein Darmrohr	43
Evolution der Ernährung	54
Ontogenese – Veränderungen während unseres Lebens	65
Die Ungeborenen	65
Der Säugling	70
Kinder und Jugendliche	74
Erwachsene, Ältere und Alte	80
Nutrigenetik – Einfluss der Gene auf die Ernährung	89
Die Verträglichkeit von Milchzucker	90
Unterschiede der Stärkeverdauung	95
Transport von Fetten	98
Varianten des Alkoholabbaus	100
Schwierigkeiten mit Fructose	104
Nutrigenomik – Einfluss der Ernährung auf die Gene	107
Glucose als Signalgeber	108
Fettsäuren als Signalgeber	118
Die Signalwirkung von Spurenelementen	126
Nahrung als Informationslieferant	133
Züchtungen	139
Ein kleines Wissens-Menü	140
Nichts ist, wie es war	168

Genetik bestimmt nicht alles	171
Essgewohnheiten der Kelten	171
Veränderungen des Selbstverständlichen	173
Die gescheiterte Uniformierung	176
Die Fallen psychologischer Mechanismen	178
Leben mit Erkrankungen	181
Einsichten und Aussichten	191
Anhang: Einführung in die Genetik	195
Wie die DNA „funktioniert“	196
Einige genetische Mechanismen	201
Epigenetik	207
Glossar	215
Literatur	217
Register	225