

INHALT

1 **FETTE** – tierisch schlecht und pflanzlich gut 7

Fette Wendemanöver 7

Fette Lügen 10

2 **FETTE** Gegenwart 15

Macht Fett fett? 18

Macht fettarm schlank? 28

Fettarm in die Kohlenhydratfalle:

wozu die Angst vor dem Fett führen kann 31

Abnehmen ist gesund – oder? 38

Abnehmen mit Fett 45

3 **FETTE** Vergangenheit 49

Blick zurück in die Zukunft 50

Fett bei den „Naturvölkern“ 61

Als der Mensch ins Gras biss 65

4 **FETTE** Identitäten 73

Die Fettsäure macht das Fett 75

Welche Fettsäuren der Körper selbst herstellt

und welche wir essen müssen 83

5 **FETTE** Gesundheit 93

Eine gute Figur dank Fett 93

Fett für die Fruchtbarkeit 96

Kompromisse für Knochen und Brust 99

Was Fettpolster alles können 101

Kommunikatives Fett 104

Fett sein ist menschlich 108

6 FETTE Krankheiten 111

Fett, Cholesterin und Herzinfarkt – die Kaninchenjagd 112

Fette, die bei Diabetes helfen 134

Mehr Fett gegen den Zucker 135

Darm- und Brustkrebs: keine Angst vor tierischem Fett 136

Wie eine präventive Ernährung aussehen könnte 144

7 FETTE Qualität 149

Pflanzenöl: Technische Errungenschaften ebnen den Weg 149

Was die Etiketten verschweigen 161

Sind Fettsäuren der Schlüssel zur Gesundheit? 163

8 FETTE in Küche, Topf und Keller 169

Schmalztopf statt ernährungstheoretischer Fettnäpfchen 169

Steckbrief einiger Fette und Öle 176

Fette und Öle einkaufen 188

9 FETT für alle? 191

Auf der Suche nach dem persönlichen Ess-Stil 193

Vom Triebtäter zum Ess-Sünder 197

Was tun? 206

Literatur 209

Register 224