

Stichwortverzeichnis

A

Abscisinsäure 132
Acesulfam 100, 165
ADHS 194
ADI 160
Adiponektin 68
Adipositas 44
– Faktoren 53
Adipositaszahlen 45
Advantam 165
Agar-Agar 208
Agavendicksaft 129
AGEs 196
Ahornsirup 131
Alkohol 60
Alkoholwerbung 110
Allulose 173
Alzheimer-Krankheit 63, 92, 93
Amyloidplaques 93
Apfeldicksaft 136
Apolipoprotein CIII 78
Aspartam 100, 165
Atherosklerose 78

B

Bagasse 154
Ballaststoffe 82, 84, 191
– lösliche 131, 209
Bauchfett 58, 78
Belohnungsanreiz 32
Belohnungssystem 30, 31, 32,
36
Beobachtungsstudien 100
Bewegung 41

Birkenzucker 171
Bitterschokolade 195, 203
Blut-Hirn-Schranke 92
Blutzuckerspiegel 15
Blutzucker-Spitzenwerte 41
Brotteig 60

C

Cellobiose 174
Chiasaat 209
Chlorogensäure 149
Cholesterin 77
Colagetränk 46
Colakaries 98
Cumarsäure 134
Cyclamat 100, 165, 167

D

Darmbakterien 83
Darm, Bakterienvielfalt 82
Darmbarriere 73, 85
Darm-Hirn-Achse 26, 82, 88
Darmmikrobiota, Süßstoffe
158
Dattelsirup 134
Demenz 63, 160
Demenzerkrankung 92
Depression 88
Dessert 203, 212
Dessertzutat 212
Diabetes mellitus 15
– Risiko 57
Diabetesrisiko 65
Diabetesrisikoscore 59

Diabetes Typ 2 56
Dopamin 31, 35
Doppelzucker 11

E

Einfachzucker 11, 15, 173
Energie 14
Energiereserven 34
Entzündung 90
Ernährung 76
– Gesundheit, mentale 91
– Karies 96
– Kinder 108
Ernährungsumstellung 197
Erythrit 172
Evidenz 102
Evolution, Essgelüste 34

F

Family-Zucker-Challenge 201
Fertigprodukte, zuckerreiche 189
Fettleber 84
Fettleber, nicht-alkoholisch bedingte 68
Fett, viszerales 58
FGF21 27
Fleischkonsum 61
Fleischwaren 66
Flohsamenschalenpulver 209
Food Addiction 35
Fruchtdicksäfte 135
Früchte 191
– Fruktosegehalt 191
Fruchtsaft 193
Fruchtzucker 11, 14, 15, 50, 84

Frühstücksflocken 115
Frühstücksgewohnheiten 199
Fruktane 131, 149
Fruktooligosaccharide 131
Fruktose 11, 47, 50, 68, 73
– Gehirn 93
– Sport 74
Fruktose-Glukose-Sirup 180
Fruktosemalabsorption 129, 136, 146
Fruktosestoffwechsel 70

G

Gehirn 30, 62
– Essverhalten 53
– Fruktose 93
Gelatine 208
Gene 51
Geschmack 210
– süßer 20
Geschmacksempfinden 161, 164
Geschmackserlebnis 21
Geschmacksinn 18
Geschmacksneurone 23
Geschmacksrichtungen 20
Gesundheitsstrategie 107
Getränke
– süßstoffhaltige 160, 164
– zuckerfreie 211
Getreideballaststoffe 66
Gewichtsreduktion 162
GIP 49
Glückshormon 31
Glukose 11, 14, 15, 47, 49, 68, 69

Glukose-Fruktose-Sirup 180
Glukose-Galaktose-Malabsorption 51
Glukosemonitoring 41
Glukosestoffwechsel 163
Glukosetoleranz 159
Glukose-Toleranz-Test 58
Glykämische Last 16
Glykämischer Index 16, 80
Guarkernmehl 208

H

Harnsäure 73
Haushaltszucker 11, 96
HbA1c 58
HDL-Cholesterin 80
Heißhunger 202
– Kokosblütenzucker 141
Hepatokine 68
Herz 75
Herzinfarkt 77
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 75
HFCS 47
Honig 14, 137
Honigalternative, vegane 140
Honigkraut 166
Honigtauhonig 137
Hunde, Xylit 171
Hyperaktivität 194
Hypothalamus 28, 31, 62

I

Insulin 50, 61, 70
Insulinresistenz 62
Insulinspiegel 62
Insulinwirkung 57

Interventionsstudien 101
Inulin 131
Invertzucker 182
Invertzucker-Creme 140
Isoglukose 179
– Einschätzung, gesundheitliche 180

K

Kanzerogenität 156
Karamellsirup 182
Karies 94, 99
– Ernährung 96
Kennzeichnung 121, 123
Ketohekinase 71, 73
Kinder
– Fruchtsaft 193
– Gehirnstruktur 53
– hyperaktive 193
– Süßstoffe 162
– Übergewicht 45
– Werbung 107
– Zuckerkonsum 98
– Zuckerreduktion 200
Kinderlebensmittel 106, 108, 115
Kinderwerbung 108
Knockout-Mäuse 61
Kohlenhydrate 14, 38
Kohlenhydratqualität 79
Kokosblütenzucker 141
Körpergewicht 48
Körperzellen 15
Kuchen 203
Kuchen, Zucker, weniger 210
Kunsthonig 140

L

Langzeitblutzucker 58
LDL-Cholesterins 79
Leaky Gut 73
Lebensmittel
– hochverarbeitete 117
– industriell verarbeitete 82
– stark verarbeitete 54
– Werbung 108
– Zucker 119
Leber 68, 71
– Fettbildung 73
Lifestyle optimieren 204
Light-Produkte 163
Lignane 132
Limonade 46, 65
– Fruktosegehalt 181
– Zuckergehalt 116
Limosteuer 111
Luo Han Guo 145

M

Magermilchpulver 179
Maltodextrin 167, 178
Malzextrakt 183
Melasse 143, 148
Metaanalyse 101
Migräne 195
Mikrobiom 82, 85
– Demenz 92
– Gesundheit, psychische 90
Mikrobiomtransferbehandlung 89
Milchzucker 179
Mittelmeerkost 204

Mönchfruchtextrakt 145

Mundgesundheit 94

N

NAFDL 68
Nahrungsmittel, industriell hergestellte 61
Nährwertkennzeichnung 184
Nährwerttabelle 184
Naschsucht 34
Naschwerk 113, 198
Natur, Energiequelle 14
Neotam 165
Nervus vagus 26
Nucleus accumbens 31, 53
Nucleus tractus solitarii 25
Nutri-Score 122, 188

O

Obst 84, 191, 198, 202
Ohne Zuckerzusatz 186
Ohne Zusatz von Süßungsmitteln 187
Ötzi 80

P

Palmzucker 141
Pektine 208
Phenylketonurie 165
Phosphorsäure 99
Photosynthese 14
Polyole 169
Prädiabetes 57
Psicose 173
Pudding 209
PYY 50

R

Reissirup 146
Reizdarmsyndrom 170
Review 101
Rezepte 207
Rhodopsin Rh6 23
Rohrohrzucker 148
Rohrzucker, Produktion 154
Rote-Banane-Pulver 147
Rübenkraut 151
Rübenzuckergewinnung 11

S

Saccharin 100, 165
Saccharose 11, 14
Saccharose-Kalotten-Modell 12
Sättigungssignal 62
Sättigungszentrum 38
Schlafmangel 204
Schlaganfall 160
Schockfotos 110
Schokoholics 203
Schokolade 21, 32
– dunkle 195
– Pickel 194
– Schockfotos 109
– Zucker, weniger 116
Schokoladensucht 34
Schokomousse 213
Schwangerschaft 45
Serotonin 38
Smoothie 193
Snackalternative 202
Softdrinks 46, 61, 123
– Karies 98
– Kinder 193
– Zuckergehalt 111

Sport 74
Stärkesirup 182
Stevia 166
Stoffwechsel 63
Studien 100
Studienergebnisse 102
Suchtgefahr 35
Sucralose 159, 161, 165, 167
Süßblatt 166
Süßes 19
– Heißhunger 202
– Kälte 22
Süßgetränke 64, 77
Süßhunger 25, 27
Süßigkeiten 194
Süßmolkenpulver 179
Süßrezeptoren 22, 24, 25, 170
Süßschwelle senken 202
Süßstoffe 24, 26, 100, 155, 159
– Abnehmen 162
– Geschmacksempfinden 161
– Hitzestabilität 165
– Krebsrisiko 156
– Stoffwechselrisiko 158
– Süßkraft 167
– Tageshöchstwerte 160
– Zutatenverzeichnis 160
Süßungsmittel 155
Süßwarenindustrie 106

T

Tagesspeiseplan, Zuckergehalt 205
Traubenzucker 11, 14, 30
– Gedächtnis 38
Triglyzeride 70
Trinkwasser, Acesulfam 165

Trockenobst 192
Tryptophan 38, 82
Typ-2-Diabetes 58, 70
– Risikofaktoren 66
Typ-2-Diabetes-Risiko 64

U

Übergewicht 43, 44, 58, 62, 69,
107
– Diabetes Typ 2 64
Übergewichtszahlen 44
Umami 20, 210
Ursüße 148

V

Vanillesäure 134
Verdickungsmittel 207
VLDL-Cholesterin 68
Vollkorn 60
Vollkornprodukte 66
Vollrohrzucker 148

W

Wasser, aromatisiertes 211
Werbespots 109
Werbeverbot 107, 115
Western Diet 82

X

Xylit 100, 170

Y

Yaconsirup 148

Z

Zähne 94
Zahnpflege 99

Zöliakie 146
Zucker 78
– Adipositas 49
– Alterung 196
– Aufnahme 13
– Babygetränk 115
– Darm 83
– Depression 88
– Effekt, stimmungsfördernder 38
– Eigenschaften 13
– einsparen 212
– Getränke 46
– Herzkrankheiten 76
– Karies 96
– Kinder, hyperaktive 193
– Konsum 60
– Kopfschmerzen 195
– Molekül 11
– Reduktion 112
– Rezeptur 119
– Tageszufuhr 11
– Übergewicht 49
– versteckter 177
– Verzehrmenen 11
– weniger verwenden 199
– Zutatenliste 184
Zuckeralkohole 15, 169
– Verträglichkeit 170
Zuckeralternative 128, 175
Zuckerarm 186
Zuckeraufnahme, Leitlinie 48
Zuckeraustauschstoffe 100, 169
Zuckerchemie 25
Zuckerentwöhnung 197, 204
Zuckerentzug 39
Zucker-free-Challenge 40

Zuckerfrei 186
Zuckergrenze 198
Zuckerkennzeichnung 184
Zuckerkonsum 110
– dokumentieren 197
– Limitierung 45
– zu hoher 35, 78
Zuckerkrankheit 56
Zuckerrezeptoren 161
Zuckerrohr 154
Zuckerrohrmelasse 144
Zuckerrübenkraut 151
Zuckerrübensirup 151
Zuckersirup 179
Zuckersteuer 111, 112
Zuckersucht 34
Zuckerverbote 115
Zuckerverzicht 39
Zuckerzusätze 13
Zunge 21
– künstliche 164
Zutatenliste 184
Zutatenverzeichnis 121

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 3005 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter