

Aus dem Inhalt:

Kurz und knapp: Die 33 populärsten Ernährungsmärchen

Lauter süße Märchen

- Zucker ist ein Industrieprodukt
- Zucker macht krank
- Zucker verursacht Diabetes
- Zucker macht dick
- Zucker enthält leere Kalorien
- Zucker allein macht Karies
- Zucker macht Kinder zappelig
- Brauner Zucker ist gesünder als weißer
- Süßstoffe sind gesundheitsschädlich und Krebs erregend
- Schokolade enthält Rinderblut **NEU**
- „zuckerfrei“ heißt, da ist kein Zucker drin **NEU**

Heißkalte Aufwärmärchen

- Tiefkühlware enthält keine Vitamine
- Dosengemüse enthält keine Vitamine und ist ungesund
- Pilze und Spinat darf man nicht

Fette Märchen

- Fett macht fett
- Olivenöl ist das gesündeste Öl der Welt
- Butter erhöht den Cholesterinspiegel und Margarine macht schlank **NEU**

Schlanke und dicke Märchen

- Weintrauben und Bananen machen dick und sind für Diabetiker tabu
- Diäten machen dick
- Wer abnehmen will, muss hungern
- Die beste Art abzunehmen: mit negativen Kalorien **NEU**
- Kartoffeln machen dick **NEU**

Flüssige Märchen

- Leitungswasser ist besser als Mineralwasser
- Kaffee entwässert **NEU**
- Alkohol ist ungefährlich und gesund
- Sauerstoffangereichertes Wasser macht fit **NEU**
- Cola hilft bei Durchfall **NEU**
- Tafelwasser ist besonders hochwertiges Mineralwasser **NEU**

Zusätzliche Märchen

- Zusatzstoffe sind gefährlich und lösen Allergien und Krebs aus
- Salz erhöht den Blutdruck
- Süßigkeiten mit Vitaminzusätzen sind gesünder **NEU**
- Zitrusfrüchte enthalten das meiste Vitamin C **NEU**
- Traubenzucker wird aus Trauben gewonnen **NEU**
- Zu viele Nahrungsergänzungsmittel sind gefährlich
- Sportlernahrung ist überflüssig
- Vegetarier leiden unter chronischen Eisenmangel **NEU**
- Natürliche Aromen kommen aus der Frucht **NEU**

Ammen- und Kindermärchen

- Kinder kosten Knochen
- Kinder müssen viel Spinat essen
- Babynahrung macht dick
- Babynahrung muss Bio sein **NEU**
- Gummibärchen übertragen Rinderwahnsinn

Rohe und vollwertige Märchen

- Rohkostler ernähren sich gesund
- Rohkost am Abend gärt im Magen
- Vollwertkost ist immer gesund
- Ballaststoffe sind Ballast
- In Obst und Gemüse steckt nichts mehr drin
- Karotten bewahren vor Sehschwäche **NEU**

Gefährliche und krankmachende Märchen

- Dreck reinigt den Magen
- Fasten macht schlank und hält gesund
- Kalzium fördert die Gefäßverkalkung
- Jod verursacht Allergien und Akne
- Unsere Körper sind zu sauber

Märchen rund ums Ei

- Eier erhöhen den Cholesterinspiegel
- Eier von glücklichen Hühnern schmecken besser