



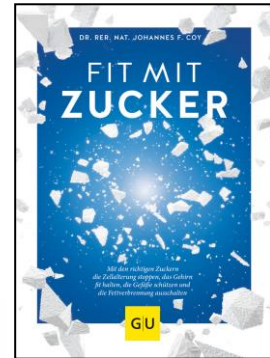
Presseinformation

Dr. rer. nat. Johannes F. Coy

Fit mit Zucker

**Mit den richtigen Zuckern die Zellalterung stoppen,
das Gehirn fit halten, die Gefäße schützen und die Fettverbrennung
anschalten**

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 50 Fotos
Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur
Preis: 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 sFr
ISBN: 978-3-8338-6818-4
Erscheinungsdatum: März 2019



 Auch als
eBook
erhältlich.

Zucker mit Benefits statt mit Nebenwirkungen: Wie der Körper mit gesunden Zuckern positiv beeinflusst werden kann

Unser Körper ist genetisch auf Süßes fixiert und seit Urzeiten optimal auf Zucker ausgerichtet. Die tägliche „Überdosis“ an Haushaltszucker und Zucker in Form von Stärke passt jedoch nicht mehr zu unserem „Urzeitstoffwechsel“. So ist der Zuckerkonsum in den letzten Jahren zu Recht an den Pranger gestellt worden. Dies ging meist mit einer undifferenzierten Verteufelung einher, doch die Wirkung einzelner Zucker ist nicht nur extrem unterschiedlich, sondern teilweise sogar gegensätzlich. Zucker ist der reinste aller Energielieferanten und kann in verschiedenen Stoffwechselprozessen vom Körper genutzt werden. Ohne (die richtigen!) Zucker altern wir schneller, unsere Gefäße leiden, das unterversorgte Gehirn meldet Heißhunger und zwingt uns zum Konsum. Besonders für Menschen, die oft unter Stress stehen und täglich große körperliche und/oder geistige Leistungen erbringen müssen, ist Zucker wahre „Nervennahrung“ und daher ein wichtiger Beitrag für die Erhaltung der Gesundheit. **Fit mit Zucker** erklärt, warum die generelle Verteufelung des „süßen Gifts“ zu kurz gedacht ist, der Verzicht auf Kohlenhydrate (Low-Carb-Ernährung) nicht die richtige Lösung ist und warum Süßstoff nicht schlank macht.

Um nicht in die Falle eines fehlgeleiteten Insulinstoffwechsels zu geraten, sind der goldene Weg zum Fitbleiben die „langsamen“ Zucker, jene mit niedrigem glykämischen Index, wie Galaktose, Erythrit und Isomaltulose. Sie halten den Blutzucker- und Insulinspiegel stabil. Stoffwechselexperte Dr. Coy zeigt auf Basis wissenschaftlicher Forschung den richtigen, gesundheitlich relevanten Zuckerkonsum auf. Nach einem großen Theorieteil, der mit Zuckermymen aufräumt, finden sich alltagstaugliche Rezepte für süße und herzhaftes Speisen und Gebäck mit „langsamen“ Zuckern, die den Einstieg in eine „Fit mit Zucker“-Ernährung einfach machen.

Der richtige Zucker als Gesundheitsmacher:

- gleichmäßige und langsame Energieversorgung
- Heißhunger blocken und Stress abbauen durch einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel
- Kalorien einsparen
- Kariesschutz, da schädliche Mundbakterien gesunden Zucker nicht aufspalten können
- den Darm schützen



Dr. Johannes F. Coy ist Biologe, Stoffwechsel- und Krebsforscher. Die Schwerpunkte seiner Forschungen liegen im Bereich der Diagnose und Therapie von Krebs- und neurodegenerativen Erkrankungen. Er ist Experte für Biochemie, Stoffwechsel und Ernährung. Er arbeitete elf Jahre am renommierten Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und entdeckte den TKTL1-Stoffwechselweg. Nach der akademischen Forschungszeit machte er sich mit eigenen Firmen selbstständig, um seine Erkenntnisse zum TKTL1-Gen in der Entwicklung neuer Krebstherapien umzusetzen. Dr. Coy ist Autor des Bestsellers „Die neue Anti-Krebs-Ernährung“ bei GU.