

## Presseinformation

Golo Willand

### **Dickmacher Maststoffe**

**Die heimtückischen Stoffwechselbremsen entlarven und ausschalten**

Umfang: 256 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7285-3

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



### **Das erste Aufklärungsbuch über die versteckten Appetit-Turbos auf unseren Tellern**

Maststoffe sind Stoffe in unserem Essen, die den Stoffwechsel so manipulieren, dass Nahrungsenergie nicht verbraucht, sondern in den Fettspeichern verstaut wird. Sie sind auch der Schlüssel dafür, dass wir mehr essen, als wir brauchen, und dafür, dass es so schwer ist, damit aufzuhören. Da die Maststoffe oft gut versteckt sind, lauern selbst auf alle, die glauben, dass sie sich gesund ernähren, etliche Fallen im Supermarkt: von asiatischen Instant-Nudeln, Fruchtjoghurts, Müsli bis zum vegetarischen Brotaufstrich mit Hefe. Und manches Lebensmittel, das beim Einkauf noch Maststoff-arm ist, laden wir in der Küche erst mit den Dickmachern auf – etwa in Bratpfanne, Backofen oder Mikrowelle oder mit Sonnenblumenöl.

**Dickmacher Maststoffe** zeigt, wie wir die häufigsten Maststoffe auf unseren Tellern verringern können. Damit geht automatisch die Kalorienzufuhr zurück, das Essen macht schneller und nachhaltiger satt. Schrittweise führt der Ratgeber durch die Gebote einer Maststoff-armen Kost, durch wichtige Regeln aus der Küchentechnik, Geschmackskultur und die gesunde Zusammenstellung von Nahrungsmitteln.

- Wie wir zum Mehressen verführt werden und wie wir die Oberhand über unser Essverhalten zurückgewinnen
- Der „Maxit“: Anleitungen zum schrittweisen Ausstieg aus der maststoffreichen Kost

**Golo Willand** schreibt seit 20 Jahren als Journalist über Gesundheitsthemen. 2011 wurde er mit dem Felix Burda Award für einen Artikel über Darmspiegelung ausgezeichnet. Für seine Recherchen taucht er mit Vorliebe in biomedizinische Fachzeitschriften ab, durchforstet Studien und verfolgt zahlreiche Forschungsentwicklungen. Besonders interessiert ihn die Verbindung zwischen Ernährung und Medizin – wie etwa die Heilkraft von Nahrungsmitteln und gesundheitliche Folgen von industrieller Lebensmittelverarbeitung.