



8

Salat
Dressings,
die Sie
NIEMALS
essen sollten

8 Salatdressings, die Sie niemals essen sollten

Salate sind wahre Tausendsassa: Voll mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind sie fantastisch für Ihre Gesundheit und Ihre Körperzusammensetzung. Es gibt eine Fülle unterschiedlicher Dressings, die den Salat zu einem Geschmackserlebnis machen. Bei Fertigprodukten ist allerdings Vorsicht geboten: Auf der Zutatenliste wimmelt es vor **gesundheitlich bedenklichen Inhaltsstoffen**.

In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen...

- warum Salat für eine gesunde Ernährung und eine langfristige Gewichtsabnahme unverzichtbar ist.
- welche wertvollen Inhaltsstoffe im Salat enthalten sind.
- wieso Sie keine Salatdressings kaufen sollten.
- welche ungesunden Inhaltsstoffe in Fertigprodukten stecken.
- wie Sie selbst ein köstliches Salatdressing herstellen können.



Salat als Bestandteil einer gesunden Ernährung

Werfen wir zunächst einen Blick auf die zahlreichen Vorteile, die Salat, Obst und Gemüse mit sich bringen:

Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Salat und Gemüse...

senkt das Risiko von Herzerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall,
schützt vor bestimmten Krebsarten,
reduziert das Risiko von Übergewicht und Typ-2-Diabetes,
senkt den Blutdruck und
stärkt die Knochen und kann Osteoporose vorbeugen. [1]

"Das ist DER Nr. 1 Abend-Snack gegen Übergewicht und Bauchfett"

Pestizide, chemische Zusätze, Antibiotika und Hormone in unserer Nahrung bringen unsere Hormone durcheinander, beeinträchtigen unseren Stoffwechsel und die Verdauung läuft nur noch schleppend.

Es gibt allerdings 1 Lebensmittel, das Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen essen sollten, um diese Alltagsgifte schneller zu beseitigen, Ihre Energie zu erhöhen und mehr Körperfett abzubauen.

==> **Essen Sie DIESEN Snack 60 Minuten vor dem Schlafen** (und steigern Sie Ihren nächtlichen Fettabbau sofort um 86,3%)

Dauerhafter Gewichtsverlust dank Salat

Sie wollen Gewicht verlieren? Beim Abnehmen spielen Salat und Gemüse eine entscheidende Rolle. Eine Studie, die im Fachjournal *Nutrition & Diabetes* veröffentlicht wurde, zeigt: Die Kilos purzeln schneller, wenn reichlich Gemüse und Obst gegessen werden. [2] Wenn Sie fünf Portionen Gemüse pro Tag verspeisen, gelingt die **Gewichtsabnahme besonders nachhaltig**. Ein weiterer Pluspunkt: Salat und Gemüse verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. [3]

Abnehmen ohne Hungern

Ein knurrender Magen muss nicht sein: Gemüse und Salat können Sie bedenkenlos in großen Mengen verzehren. Dadurch fühlen Sie sich angenehm satt. Ist der Magen voll, sind Sie zufrieden und hören von ganz allein auf zu essen. Forscher fanden heraus, dass Menschen ihre Nahrungsaufnahme nicht (nur) von Kalorien abhängig machen. Entscheidend ist das Sättigungsgefühl. Wie viel wir essen, hängt vom Gewicht und von der Menge der Nahrung ab, nicht von der Anzahl der Kalorien. [4]

Satt und zufrieden sein

Forscher der Universität Alabama haben das in einem Experiment nachgewiesen: 5 Tage lang durften die Teilnehmer ihrer Studie essen, bis sie satt waren. Angeboten wurden entweder energiereiche oder energiearme Speisen. Ergebnis: Bei Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte nahmen die Probanden rund 48 % weniger Kalorien (1.570) zu sich, bis das Sättigungsgefühl einsetzte. Bei energiereichen Lebensmitteln waren es 3.000 Kalorien. [5]

Den Jo-Jo-Effekt verhindern

In einer anderen Studie mit 7.000 Teilnehmern entdeckten Forscher einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Energiedichte der Nahrung, der Kalorienaufnahme und dem Körpergewicht.

Die Ergebnisse werden Sie überraschen:

- Menschen, die viel Salat, Gemüse und kalorienarmes Obst verzehrten, verbrauchten zwischen 275 und 425 Kalorien weniger am Tag.
- Dabei nahmen sie fast ein halbes Kilo mehr Nahrung zu sich.
- Sie hatten seltener Übergewicht. [6]

Zahlreiche weitere Studien bestätigen diese Ergebnisse: Eine Ernährung, die reich an energiearmen Lebensmitteln wie Gemüse und Salat ist, sorgt für ein hohes Sättigungsgefühl. Menschen, die satt sind, fühlen sich wohl und zufrieden. Sie verlieren langfristig bis zu dreimal (!) mehr Gewicht als Frauen und Männer, die ihre Kalorienzufuhr begrenzen. [7]

Wissenschaftler der Universität Alabama bestätigen, dass der Verzehr von reichlich Gemüse und Obst nach einer Diät dabei hilft, das erreichte Gewicht zu halten. [8]



Warum Salat und Gemüse schlank machen

Die Energiedichte beschreibt den Energiegehalt eines Lebensmittels im Verhältnis zum Gewicht der Nahrung. Sie wird entweder in Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm oder in Kilojoule (kJ) pro 100 Gramm angegeben. Die Höhe der Energiedichte hängt vom Fett-, Wasser- und Ballaststoffgehalt ab. Lebensmittel wie Speiseöl, Butter, Kekse, oder Fast Food gelten als „energiereich“. Durchschnittlich enthalten sie 4 – 9 Kalorien pro Gramm. Gemüse, Salat und bestimmte Obstsorten werden als „energiearm“ eingestuft. Ihr Kaloriengehalt liegt nur bei 0,0 – 1,5 Kalorien pro Gramm.

Die Ergebnisse werden Sie überraschen:

- Der Wassergehalt von Salat, Gemüse und Obst ist hoch
- Gemüse, Salat und Obst sind reich an Ballaststoffen

Ballaststoffe: Warum sie unverzichtbar sind

Salat, Gemüse und Obst beinhalten wertvolle Ballaststoffe. Diese faserreichen Inhaltsstoffe kommen überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe: Unlösliche Ballaststoffe binden Wasser. Sie quellen im Darm auf, **regen die Verdauung an** und sorgen dafür, dass der Darminhalt schnell weitertransportiert wird. Das wirkt Verstopfung entgegen. Lösliche Ballaststoffe werden im Dickdarm von Bakterien zerlegt. Sie sind **wichtig für die Darmflora**.

Wieso Ballaststoffe beim Abnehmen helfen

Die meisten Menschen nehmen zu wenig Ballaststoffe zu sich: Frauen führen durchschnittlich 23 Gramm zu. Bei Männern sind es 25 Gramm. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. [9]

Ballaststoffe...

- verdicken den Mageninhalt.
- verlangsamen die Magenentleerung.
- sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl.
- reduzieren die Kalorienzufuhr.
- erhöhen den Gewichtsverlust. [10] [11]

Wie Ballaststoffe Ihre Gesundheit verbessern

Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt. Das heißt, es wird weniger Insulin freigesetzt. Dadurch könnte das Risiko für Diabetes sinken. Außerdem senken Ballaststoffe über Umwege den Cholesterinspiegel und beugen Darmkrebs und Übergewicht vor. [12] [13]

Sekundäre Pflanzenstoffe

Aber Gemüse, Salat und Obst können noch mehr: Sie beinhalten sekundäre Pflanzenstoffe. Antioxidantien fangen freie Radikale ab. Das senkt den sogenannten oxidativen Stress, der mit vorzeitiger Alterung, Entzündung und Fettleibigkeit in Zusammenhang steht. [14][15][16]

Essen Sie diese Top 5 Kräuter und Gewürze

Unsere alltägliche Ernährung hat einen enormen Einfluss auf unsere Fitness, unser Aussehen und vor allem auf unsere Gesundheit. Forscher haben herausgefunden, dass es 5 spezielle Kräuter & Gewürze gibt, die

- Ihren Blutzuckerspiegel senken
- Ihre Cholesterinwerte verbessern
- Ihre Fettverbrennung anregen und
- Ihre Fettdepots schneller abbauen

Welche Lebensmittel das sind?

==> **Diese Top 5 Kräuter und Gewürze sollten Sie täglich essen** (Nr. 4 ist das gesündeste von allen)

Fertige Salatdressings

Eine vitaminreiche Kost mit viel Salat, Gemüse und kalorienarmem Obst unterstützt Sie langfristig beim Abnehmen. Wenn Sie Ihre Ernährung und Ihre Gesundheit verbessern wollen, haben wir einen wichtigen Tipp für Sie: Meiden Sie kommerziell erhältliche Salatdressings. In der Regel tun die verwendeten Inhaltsstoffe Ihrer Gesundheit nicht gut und können Ihnen sogar schaden.

Gesunde und ungesunde Fette

Ein Salatdressing wird meistens mit Speisefett hergestellt. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Beide übernehmen wichtige Aufgaben. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Darum müssen wir sie mit der Nahrung zuführen. Omega-6-Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukten vor. Sie können tendenziell Entzündungen fördern.

Omega-3-Fettsäuren schützen vor Infektionen und Entzündungen. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem Meeresfische (Thunfisch, Hering, Lachs oder Makrelen), Walnüsse und bestimmte Öle wie Leinöl oder Walnussöl.

Um gesund und schlank zu bleiben, muss das Verhältnis zwischen beiden stimmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu einem Verhältnis von 5:1: Höchstens fünfmal so viele Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren sollten Sie demnach zu sich nehmen. [17] Ideal wäre das Verhältnis 1:1. In der Realität beträgt das Verhältnis eher 20:1. [18] Billige, raffinierte Speiseöle tragen daran eine Mitschuld. Die Tabelle veranschaulicht, dass in den industriell am häufigsten verwendeten Ölen vor allem Omega-6-Fettsäuren enthalten sind.



Speiseöl	Omega-6-Fettsäuren in %	Omega-3-Fettsäuren in %
Distelöl	75	0
Sonnenblumenöl	65	0
Maisöl	54	0
Sojaöl	51	7
Erdnussöl	32	0
Rapsöl	20	9

Industriell gefertigte Dressings: Typische Inhaltsstoffe

Billiges Speiseöl

In den meisten gekauften Salatdressings werden billige Speiseöle verwendet, die keine oder kaum Omega-3-Fettsäuren enthalten:

- Sojaöl
- Distelöl
- Sonnenblumenöl
- Rapsöl

Zucker

Ein weiterer häufiger Bestandteil in kommerziell erhältlichen Salatdressings ist Zucker. Gerade vor raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker wird gewarnt: Zahlreiche Studien sehen einen direkten Zusammenhang zwischen hochgradig verarbeiteten Kohlenhydraten und Fettleibigkeit. [19] [20]

„Raffinierte Kohlenhydrate können noch größere Stoffwechselschäden verursachen als gesättigte Fettsäuren.“ -

Dr. Frank Hu, Professor für Ernährung und Epidemiologie [21]

Bei der Auswertung von Datenmaterial aus fast 90 Jahren kamen Wissenschaftler zu folgendem Ergebnis: Der Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten ist gestiegen. Gleichzeitig werden zu wenig Ballaststoffe mit der Nahrung aufgenommen. Parallel dazu lässt sich in den USA ein Anstieg von Diabetes Typ 2 beobachten. [22]

Teilweise handelt es sich bei dem in Salatdressings verwendeten Zucker um Maissirup mit hohem Fruktose-Gehalt. Forscher sehen einen direkten Zusammenhang zwischen Stoffwechselstörungen wie Insulinunverträglichkeit, Übergewicht und Bauchfettbildung. [23][24][25]

Dieses Lebensmittel erhöht Ihr Bauchfett um 132,5% mehr als Zucker

Zucker ist jedoch bei weitem nicht das schlimmste Lebensmittel, wenn es darum geht, Ihr überschüssiges Bauchfett loszuwerden und einen schlanken und gesunden Körper zu erreichen...

Es gibt 1 SPEZIELLES (und ganz alltägliches) Lebensmittel, von dem jeder Deutsche alleine im letzten Jahr 74,4 kg verspeist hat, obwohl es Studien zufolge die Fetteinlagerung drastisch erhöht!

==> **Vermeiden Sie dieses 1 Lebensmittel** (es führt zu einer 132,5% höheren Fetteinlagerung als Zucker)

Künstliche Süßstoffe

Neben billigen, entzündungsfördernden Ölen und Zucker beinhalten viele kommerziell erhältliche Salatdressings künstliche Zusatzstoffe. Dazu gehören Süßstoffe. Nach neuesten Erkenntnissen wirkt sich beispielsweise Sucralose negativ auf die Darmzusammensetzung aus: Im Tierversuch sank bei Ratten, die 12 Wochen mit Sucralose gefüttert wurden, die Anzahl der „guten Darmbakterien“. [26]

Zum gleichen Ergebnis kommt eine Studie am Institute of Science in Israel: Wenn Menschen nur fünf Tage lang künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin oder Sucralose verwenden, verändert sich die Zusammensetzung ihrer Darmflora: Das Bakteriengefüge gerät aus dem Gleichgewicht. Die Anzahl der „guten“ Bakterien geht zurück. Die „schlechten“ vermehren sich. Noch dramatischer: Selbst in diesem kurzen Untersuchungszeitraum sank die Kohlenhydrat-Toleranz der Testpersonen. Glukoseintoleranz – eine Vorstufe von Diabetes – ist eine mögliche Folge. [27]

Glutamat

Forschungen zufolge könnte ein direkter Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Glutamat und einer Gewichtszunahme bestehen. Der Geschmacksverstärker setzt wahrscheinlich das Sättigungshormon Leptin außer Kraft: Er blockiert die entsprechenden Rezeptoren im Gehirn. Dadurch fehlt das Gefühl, voll und satt zu sein. [28][29][30][31]

Auf dem Etikett von Salatdressings taucht Glutamat unter verschiedenen Bezeichnungen auf:

- Maltodextrin
- Weizenprotein
- Hefeextrakt
- E 620-E 625

Vorsicht bei Sammelbezeichnungen wie „natürliche Aromen“ oder „Gewürze“: Glutamat kann darin mit enthalten sein.

8 ungesunde Salatdressings, die Sie niemals essen sollten

Sie ahnen es: In den meisten industriell gefertigten Salatdressings sind diese ungesunden Inhaltsstoffe enthalten.

Fettfreie Salatdressings

Keine Angst vor Fett: Wenn Sie das richtige Speiseöl verwenden, tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind fettlöslich. Das heißt, der Körper braucht Fett, um sie verwerten zu können. Dazu gehören unter anderem die Vitamine A, D, E und K. Ohne Fett profitieren Sie nicht von den aufgenommenen Nährstoffen und Antioxidantien.



Verwenden Sie Öle, die reich an einfachen ungesättigten Fettsäuren sind. Dazu eignen sich natives Olivenöl, Mandelöl und Macadamianussöl. Zusätzlich können Sie Ihren Salat mit Avocado, Macadamia-Nüssen, Oliven oder Mandeln anreichern.

Vinaigrette

Eine klassische Vinaigrette besteht aus Essig oder Zitronensaft und Öl. Kräuter und Gewürze geben der Mischung Geschmack. Teilweise wird Senf als Emulgator verwendet. Mit gesundem Öl ist eine Vinaigrette eine ideale Salatsauce. Allerdings werden für industriell produzierte Salatdressings vor allem günstige Speiseöle (Soja- oder Sonnenblumenöl) verwendet.



Tipp: Stellen Sie Ihre Vinaigrette am besten selbst her: Wir verraten Ihnen am Ende dieses Ratgebers ein köstliches und sehr einfaches Rezept!

Ranch-Dressing

Ranch-Dressing ist eine amerikanische Würzsauce aus Buttermilch oder Joghurt, Mayonnaise, gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern.



Cremige Salatdressings

Darunter fallen beispielsweise das Cesar-Dressing und das French-Dressing. Meistens wird zur Fertigung Sojaöl verwendet. Auf der Zutatenliste der Fertigdressings finden sich in der Regel die üblichen Verdächtigen: Zucker, Geschmack- und Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Süßstoffe und Glutamat.



7 "FETTHALTIGE" Lebensmittel für einen flachen Bauch

Hat man Ihnen auch immer erzählt, dass alle Fette schlecht wären? Dann wird Sie das hier schockieren...

Dabei gibt es einige spezielle Fette, die Ihr Körper sogar benötigt, um Ihren Hormonhaushalt zu regulieren, Ihre Blutzuckerbalance herzustellen und um gefährlichen Entzündungen vorzubeugen. Diese 7 ungewöhnlichen Super-Lebensmittel können Ihnen sogar helfen, Körperfett schneller zu verbrennen!

==> **7 fetthaltige Lebensmittel für einen flachen Bauch, mehr Energie und gegen chronische Entzündungen**

Thousand-Island Dressing

Das Thousand-Island-Dressing ist eine beliebte amerikanische Salatsauce. Als Fertigprodukt hat sie inzwischen auch in Europa Einzug gehalten. Wieder auf der Zutatenliste ganz oben: Sojaöl und Zucker.



Salatcreme mit Mayonnaise

Mayonnaise besteht aus Öl, Essig und Eiern. Das Lecithin aus dem Eigelb dient als Emulgator. Statt hochwertige Speiseöle wie natives Olivenöl zu nutzen, greifen Hersteller aus Kostengründen auch hier häufig zu Sojaöl. Manchmal werden auch zwei Öle verwendet: Sojaöl und Olivenöl. Das hat den Vorteil, dass das Produkt als „mit Olivenöl hergestellt“ beworben werden kann. Gesünder wird es dadurch kaum.



Italian-Dressing

Auch diese Fertigprodukte werden meistens mit minderwertigem Soja- oder Rapsöl hergestellt. Zusätzlich zu den üblichen ungesunden Inhaltsstoffen findet sich in italienischen Dressings hydrolysiertes Protein.

Es wird in der Regel aus Soja, Mais oder Weizengluten gewonnen und als „Geschmacksverstärker“ genutzt. Rohstoffe wie Soja, Mais oder Weizen werden in Salzsäure gekocht. Die Säure spaltet das Eiweiß aus dem Gemüse in seine Bestandteile auf. Eine davon ist Glutaminsäure: Hydrolysiertes Protein besteht zu 10 – 30 % aus Glutamat.



Dressings von Fast Food-Ketten oder aus dem Supermarkt

Abgepackte Salatdressings beinhalten dieselben gesundheitsschädlichen Zutaten wie die übrigen Fertigprodukte. Aber hier kommt erschwerend noch etwas hinzu: Die Portion ist riesig. Meistens bekommen Sie doppelt so viel, wie Sie normalerweise angesichts der Salatmenge nutzen würden. Wenn Sie das komplette Päckchen über Ihren Salat geben, essen Sie also die doppelte Menge billiger Pflanzenöle, Zucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe.



Gesunde Vinaigrette in 2 Minuten

Jetzt kommen wir zu dem versprochenen Rezept. Klassisch zubereitet besteht eine Vinaigrette aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl. Mögen Sie Ihr Dressing spritziger? Verändern Sie einfach die Verhältnisse. Beispielsweise können Sie den Anteil Essig verdoppeln, sodass Ihr Dressing drei Teile Öl und zwei Teile Essig enthält.

Geben Sie für mehr Geschmack Kräuter (Basilikum, Thymian, Oregano) und Gewürze (Salz, Pfeffer, Ingwer) dazu. Als Emulgator können Sie einen Löffel Dijon-Senf verwenden. Das verhindert die Trennung von Öl und Essig. Verwenden Sie für Ihr eigenes Dressing hochwertige Speiseöle: Olivenöl, Avocadoöl, Nussöle (Macadamia, Walnuss, Haselnuss, Pekannuss) oder Sesamöl.

Guten Appetit!

Quellen

- [1] United States Department of Agriculture. Why is it important to eat vegetables? <http://choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-why.html>.
- [2] Whigham LD, Valentine AR, Johnson LK, Zhang Z, Atkinson RL, Tanumihardjo SA. Increased vegetable and fruit consumption during weight loss effort correlates with increased weight and fat loss. *Nutr Diabetes*. 2012; 2: e48. doi:10.1038/nutd.2012.22.
- [3] Tapsell LC, Batterham MJ, Thorne RL, O'Shea JE, Grafenauer SJ, Probst YC. Weight loss effects from vegetable intake: a 12-month randomised controlled trial. *Eur J Clin Nutr*. 2014; 68 (7): 778 -785. doi:10.1038/ejcn.2014.39.
- [4] Rolls BJ, Bell EA. Intake of fat and carbohydrate: role of energy density. *Eur J Clin Nutr*. 1999; 53 Suppl 1: S. 166 – S. 173.
- [5] Duncan KH, Bacon JA, Weinsier RL. The effects of high and low energy density diets on satiety, energy intake, and eating time of obese and nonobese subjects. *Am J Clin Nutr*. 1983;37 (5: 763 - 767.
- [6] Ledikwe JH, Blanck HM, Kettel Khan L, et al. Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *Am J Clin Nutr*. 2006; 83(6): 1362 - 1368.
- [7] Yao M, Roberts SB. Dietary energy density and weight regulation. *Nutr Rev*. 2001; 59 (8 Pt 1): 247 - 258.
- [8] Greene LF, Malpede CZ, Henson CS, Hubbert KA, Heimburger DC, Ard JD. Weight maintenance 2 years after participation in a weight loss program promoting low-energy density foods. *Obes Silver Spring Md*. 2006;14(10): 1795-1801.doi:10.1038/oby.2006.207.

[9] Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Mehr Ballaststoffe bitte!
Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern.
<https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/>

[10] Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev.* 2001; 59(5): 129 - 139.

[11] Slavin JL. Dietary fiber and body weight. *Nutr Burbank Los Angel Cty Calif.* 2005; 21(3): 411 - 418. doi:10.1016/j.nut.2004.08.018.

[12] Salmerón J, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz GA, Wing AL, Willett WC. Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA.* 1997; 277(6): 472 - 477.

[13] Salmerón J, Ascherio A, Rimm EB, et al. Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in men. *Diabetes Care.* 1997; 20(4): 545 - 550.

[14] Floyd RA. Antioxidants, oxidative stress, and degenerative neurological disorders. *Proc Soc Exp Biol Med Soc Exp Biol Med N Y N.* 1999;222(3): 236 - 245.

[15] Betteridge DJ. What is oxidative stress? *Metabolism.* 2000; 49(2 Suppl 1): 3-8. 20.

[16] Fernández-Sánchez A, Madrigal-Santillán E, Bautista M, et al. Inflammation, Oxidative Stress, and Obesity. *Int J Mol Sci.* 2011;12(12):3117-3132. doi:10.3390/ijms12053117.

[17] Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Mehr bewegen und die Fettaufnahme reduzieren der beste Weg, sein Gewicht zu halten!
<https://www.dge.de/presse/pm/mehr-bewegen-und-die-fettaufnahme-reduzieren/>

- [18] Simopoulos AP. Overview of evolutionary aspects of omega 3 fatty acids in the diet. *World Rev Nutr Diet.* 1998; 83: 1 - 11.
- [19] Brand-Miller JC, Holt SHA, Pawlak DB, McMillan J. Glycemic index and obesity. *Am J Clin Nutr.* 2002; 76(1): 281S - 5S.
- [20] Ludwig DS. Dietary glycemic index and obesity. *J Nutr.* 2000; 130 (2S Suppl):280 S - 283 S.
- [21] Hu FB. Are refined carbohydrates worse than saturated fat? *Am J Clin Nutr.* 2010; 91(6):1541-1542. doi:10.3945/ajcn.2010.29622.
- [22] Gross LS, Li L, Ford ES, Liu S. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *Am J Clin Nutr.* 2004;79(5):774-779.
- [23] Goran MI, Ulijaszek SJ, Ventura EE. High fructose corn syrup and diabetes prevalence: a global perspective. *Glob Public Health.* 2013;8(1):55-64. doi:10.1080/17441692.2012.736257.
- [24] Maersk M, Belza A, Stodkilde-Jorgensen H, et al. Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-month randomized intervention study. *Am J Clin Nutr.* 2012;95(2):283-289. doi:10.3945/ajcn.111.022533.
- [25] Bocarsly ME, Powell ES, Avena NM, Hoebel BG. High-fructose corn syrup causes characteristics of obesity in rats: increased body weight, body fat and triglyceride levels. *Pharmacol Biochem Behav.* 2010;97(1):101-106. doi:10.1016/j.pbb.2010.02.012.

[26] Abou-Donia MB, El-Masry EM, Abdel-Rahman AA, McLendon RE, Schiffman SS. Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats. *J Toxicol Environ Health A*. 2008;71(21):1415- 1429. doi:10.1080/15287390802328630.

[27] Suez J, Korem T, Zeevi D, et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*. September 2014. doi:10.1038/nature13793.

[28] He K, Zhao L, Daviglus ML, et al. Association of monosodium glutamate intake with overweight in Chinese adults: the INTERMAP Study. *Obes Silver Spring Md*. 2008;16(8):1875-1880.doi:10.1038/oby.2008.274.

[29] Yeomans MR, Gould NJ, Mobini S, Prescott J. Acquired flavor acceptance and intake facilitated by monosodium glutamate in humans. *Physiol Behav*. 2008;93(4-5): 958-966.doi:10.1016/j.physbeh.2007.12.009.

[30] He K, Du S, Xun P, et al. Consumption of monosodium glutamate in relation to incidence of overweight in Chinese adults: China Health and Nutrition Survey (CHNS). *Am J Clin Nutr*. 2011;93(6):1328-1336. doi:10.3945/ajcn.110.008870.

[31] Hermanussen M, García AP, Sunder M, Voigt M, Salazar V, Tresguerres J a. F. Obesity, voracity, and short stature: the impact of glutamate on the regulation of appetite. *Eur J Clin Nutr*. 2006;60(1):25-31. doi:10.1038/sj.ejcn.1602263.