

STIKORDSREGISTER

A

Akrylamid 126, 145
Alkohol 9
Allergi 47
Alzheimer 28, 71, 83, 102, 169
Aminosyrer 172-174
Amla 79, 97
Animalsk protein 39, 47, 48, 96, 99, 122, 126, 127, 171, 173-174
Antioxidanter 70-81, 87, 112
Arachidonsyre 86
Astma 47, 71, 80-81, 83, 87, 135

B

B12 113, 208, 216-127
Beskytttergener; BRCA1 og BRCA2 120
Blodsukker 24, 60, 65, 66, 74, 84, 89, 92-100, 138, 205
Blodtryk 14-16, 24-26, 28-30, 55, 93, 103-106, 109-117, 135, 141, 153
Brystkræft 38, 93, 120, 122-124, 128-129, 135, 148-150, 153, 159, 170, 191
Bælgfrugter 146-151, 208

C

Cadmium 153-154
Calcium 178-186, 208-209, 217
Carnitin 108-109
Cholin 108-109, 191-192
Colitis ulcerosa 47, 48, 83
Cøliaki 145

D

D-vitamin 179, 183, 208-209, 217-218
Demens 102, 135, 199
Depression 55, 71, 83, 87, 89, 206

Diabetes 92-100
Dioxin 124, 197-198, 201

E

Eddike 68
Endothelial funktion 102-117
Endotoxiner 84

F

Fedt 47-48, 62-63, 95-96, 107-108, 127-128, 156-163, 166-170
Fisk 194-201
Forarbejdet kød 164-176
Frie radikaler 70-81, 84, 87, 94, 96, 100, 126, 128, 135
Frukt 24, 134-139, 208
Frugtsukker 137-138
Fuldkornsprodukter 24, 140-145, 208
Fytat, fytinsyre 142, 154, 175
Færdigprodukter 231
Fødevarestyrelsen 6, 210-211

G

Gigt 20-21, 47, 74, 83, 87-88, 90-91, 135, 196, 204
Gluten 145
Glycotoxiner 74-75, 84, 94
Glykæmisk index 98-99
Grøntsager 24, 67, 71, 76, 79, 134-139, 208
Grå stær 71, 74, 135
Gurkemeje 88, 97
Gærflager 232

H

Hjertekarsygdom 102-117
Hormoner 55, 93, 122-124
Hæmjern 73-74, 126, 174-175
Hørfrø 14, 50, 85, 112, 114, 123-124, 153-154, 158, 175, 208, 219

I

IGF-1 93, 122, 126-127, 130-131, 170, 174, 179-180, 183
Impotens 21, 102-103
Industri 12, 16-18, 35
Inflammation 82-91
Insulinresistens 92-100

J

Jod 218-219
Jern, se hæmjern og nonhæm-jern

K

Kaffe 76, 78, 208
Kalium 87-88, 178
Kalorietælling 66-68
Knogler 181-183
Knogleskørhed 20-21, 37, 60, 87, 135, 181-185
Kokos 69, 96, 100, 108, 159, 162, 169
KOL 71, 80
Kolesterol 24, 26, 28-30, 60, 94, 99, 142, 157, 167-169, 188-192, 205
Korsblomstrede grøntsager 128, 135-136, 139, 204, 207-208, 219
Kostfibre 24-25, 44, 48-51, 63-64, 113, 143, 154, 175, 185
Kræft 118-131
Kulhydrat 58-59, 62, 64-66, 89-90, 97-99
Kylling 164-176
Kødpålæg 164-176

L

Lungesygdomme 80-81, 83, 135, 204

M

Madkultur 6, 30, 184, 209-212
Methionin 48, 127
Middelhavskost 160-161
Mikrobiota 46-53
Morbus crohn 47, 51-52, 83
Motion 9, 13, 25, 130
Multipel sklerose 83
Myter 6, 34, 38, 137, 145, 148, 157, 166, 172, 174, 181
Mælkeprodukter 178-186

N

Naturligt nitrat 111, 136
Neu5Gc 39, 121, 126, 131, 170
Nitrat/Nitrit, nitrosaminer, nitrosamider 11, 125, 164
Non-hæmjern 73-74, 174-175
Nyrelidelser 9, 24, 60, 74, 83, 89, 94, 102, 215
Nødder, kerner, frø 24, 152-163, 208

O

Olier 156-163
Omega-3 24, 85-86, 90-91, 108, 114-115, 117, 154, 156-158, 161, 194-201
Omega-6 85-86, 156-157, 161, 194
Overvægt 54-69
Oxidation 70, 72, 78

P

PCOS 93
Pesticider 137
Phytokemikalier 76-77
Phytoøstrogen, planteøstrogen 123, 148-151, 153
Probiotika 51

Prostatakræft 93, 127, 129-131, 153, 163, 179, 184-186, 191-192
Psoriasis 83, 88

R

Rygning 9, 16
Rødt kød 164-176

S

Salt 24, 65-68, 106, 109-111, 115, 117, 161, 208, 218, 222, 234
Selen 218-219
Slankekur 33
Soja 88, 120, 122, 124, 129, 148-151
Stamceller 114
Stegemutagener (HCA, PAH) 39, 125-126, 170-171, 201
Sukker 40, 64-65, 72-74, 89-90, 94, 137-138, 208, 233
Sulforaphan 128, 136
Syvendedagsadventister 57, 200, 205-206
Sødestoffer 233

T

Tang 184, 218
Tarmbakterier 46-53, 108
Tarmkræft 48-49, 74, 121, 128-129, 185
Te 72, 76, 78, 80, 129, 208
Tilskud 51, 73, 182, 196, 201, 216-219
TMAO 108-109
Tungmetaller 29, 39, 153, 194-195, 197, 201

V

Vegansk kost 9
Vægttab 54-69

W

WHO 7, 12, 17, 170, 214

Æ

Æg 188-193

Ø

Øjensygdomme 71, 74, 94, 135
Økologi 137
Østrogen 55, 94, 123-124, 126, 128, 131, 135, 148-150, 159, 163, 180