

FASTE UDEN SULT

STIKORDSREGISTER

Her er en hjælp til at finde frem til emner omtalt i bogen. Flere punkter omtales også andre steder i teksten. Jeg anbefaler meget, at du læser hele bogen for at få det fulde udbytte.

Jerk W. Langer

jerk@langer.dk (send gerne kommentarer til stikordsregistret)

3-beta-hydroxybutyrat 18
80/20-princip 108
90/10-princip 108
afledningsmanøvrer 80
aftensmad droppes 101
aldrig 62
alkohol 125
alzheimer 23, 59
AMPK 25
anabol tilstand 39
anti-ageing 62
antiinflammation 25
antiinflammatorisk kost 119
appetithormoner 75
autofagi 21, 60, 65
autoimmune sygdomme 50
BDNF 59, 60
biologisk ur 65
blodsukker 143 (omtales mange steder)
blodtryk 49, 56
børn 105
CD38 20
cellulær senescens 22
citron 128
cravings 47
CRP 25
diabetes type-2 49, 56, 135
dirty fasting 127
dna-reparation 60
dyr i naturen 27
dyrestudier 48
energi og overskud 26, 60
energiproduktion 23
evolution 26, 33
fanatisme, undgå 108
faste, bør ikke 55
faste, den første uge 76
faste, fristelser 83

faste, fungerer bare ikke 78
faste, gevinster 16
faste, historisk 13
faste, kom godt i gang 88, 93
faste, medicin 50, 69
faste, mimicking 12
faste, typer 9
faste, ubehag 29, 73
fedt, inflammatorisk 40
fedtforbrænding 17, 144
ferie 109
fest 103, 109, 111
FGF21 20
FOXO-proteiner 20
fredagsmorgenmad 110
frokost droppes 102
frugt 125
fysisk aktivitet 132
ghrelin 73, 75
glp-1 75
glukagon 75
hangry 72
hippocampus 59
hjernen 58
hjertesvigt 18
hormesis 21
hovedpine 29
hukommelse 59, 61
humørsvingning 29
hverdagsbevægelse 144
IL-6 25
inflammation 40
inflammatorisk sygdom 25, 61
insulin 75
insulinfølsomhed 49 (omtales mange steder)
julemad 130
kaffe 126
kalorierestriktion 65
kalorietælling 31
katabol tilstand 39
ketogen kost 21, 120
ketonstoffer 18 (omtales mange steder)
knogleskørhed 146
kolesterol 49, 56
kosttilskud 57
kredsløbstræning 134
kropsscanning 40
krybdyrhjerne 33
kræft 49
leddegigt 57

leptin 75
levetid 62
licenseffekt 116
light-sodavand 131
marathon 137, 140
mavefedt, skjult 40
medicin og faste 50, 69
mellemmåltid 113
metabolisk skift 17 (omtales flere steder)
mikrobiom 57
mitofagi 23, 60
mitokondrie-motion 136
mitokondrier 23, 136
morgenmad, droppes 94
morgenmad, ikke vigtigst 95, 96
morgenmad, på job 110
morgenmad, spises til frokost 98
morgenmad, weekend
motion 132
MS 61, 137
mTor 24, 60
multipel sklerose 61, 137
muskelmasse 38
mælk i kaffe 126
målebånd 40
måltid som ritual 104
NAD+ 20, 28
nattevagt 103
nervesystemet 58
neurodegenerativ sygdom 23, 59
neuroplasticitet 59
NRF2 20
osteoporose 146
overspisning 115, 130
parkinson 23, 59
PARP1 20
PGC-1alfa 20, 28
proteinbehov 117, 135, 142
PYY 75
restitution 146
ritualiseret overspisning 130
secret eater 73
senescens, cellulær 22
setpoint for vægt 37
singles 101
sirtuiner 20, 25, 65
situationsfornemmelse 107
sklerose 61, 137
spis langsomt 114
spisetempo 114

spisevindue 90, 112
stofskiftetræning 144
styrketræning 141
sukkertrang 47
sult 70
sult, gode råd 79
sultskala 84
sygdom og faste 49
søvn 29, 101
taljemål 40
tandpasta 131
te 127
træning 132
tyggegummi 131
tørst 79
vand med brus 131
visceral fat rating 40
vægt 30
vægttab, undgå 45
ældre 69