

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
----------------------	----------

I ERNÄHRUNGSLEHRE

1 Einführung	11
2 Qualitative Aspekte der Ernährung	13
2.1 Organische Bestandteile der Nahrung	13
2.1.1 Kohlenhydrate	13
2.1.2 Lipide/Fette	21
2.1.3 Proteine (Eiweiß)	27
2.1.4 Vitamine	32
2.1.5 Alkohol	38
2.2 Anorganische Bestandteile der Nahrung	40
2.2.1 Mineralstoffe	40
2.2.2 Wasser	44
3 Quantitative Aspekte der Ernährung	47
3.1 Energie/Energiebilanz	47
3.1.1 Energiezufuhr	47
3.2 Nährstoffbedarf	50
3.3 Ernährungszustand	51
3.4 Mangelernährung	53
4 Lebensmittelkunde	56

II KRANKEN- UND DIÄTKOST

5	Grundlagen gesunder Ernährung.	58
6	Einführung in die Diätkost.	62
6.1	Allgemeines.	62
6.2	Vollkost.	62
6.3	Leichte Vollkost (LVK).	63
7	Kost für Menschen mit besonderen Bedürfnissen ...	66
7.1	Kost für alte Menschen.	66
7.2	Ernährung bei Demenz.	67
7.3	Ernährung bei Wundheilungsstörungen und Dekubitus ..	69
7.4	Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden.	72
7.5	Ernährung bei Osteoporose.	74
7.6	Ernährung bei Krebserkrankungen.	77
8	Kost bei Stoffwechselerkrankungen.	80
8.1	Energiereduzierte Mischkost.	80
8.2	Ernährung bei Hyperlipidämie (fettmodifizierte Kost)	83
8.3	Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht.	84
8.4	Ernährung bei arterieller Hypertonie.	86
8.5	Ernährung bei Diabetes mellitus.	88
8.6	Ernährung bei Nierenerkrankungen.	93
8.7	Ernährung bei Leber- und Gallenerkrankungen.	97
9	Kost bei gastroenterologischen Erkrankungen.	102
9.1	Kostaufbau bei gastroenterologischen Erkrankungen ...	102
9.2	Kost bei Diarrhoe.	103
9.3	Kost bei Obstipation.	105
9.4	Kost bei Ileo- und Colostoma.	107
9.5	Kost bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.	109
9.5.1	Laktoseintoleranz.	110
9.5.2	Fruktosemalabsorption.	111
9.5.3	Histaminintoleranz.	112
9.5.4	Nahrungsmittelallergien.	113
9.6	Glutenfreie Kost.	115

10 Künstliche Ernährung	117
10.1 Orale Nahrungssupplemente (ONS) – Trinknahrung und Nahrungsmodule	118
10.2 Enterale Ernährung	120
10.3 Parenterale Ernährung	125

III ANHANG

11 Allgemeine Ernährungsinformationen	129
11.1 Gesunde Ernährung	129
11.2 Isotone Getränke/Elektrolytgetränke	132
11.3 Rezepte für Kost bei Diarrhoe	134
11.4 Eiweißportionen	136
12 Screening-Bögen	138
12.1 AKE-Screening für Mangelernährungsrisiko	139
12.2 AKE-Screening für geriatrische Langzeitbetreuung	140
12.3 Subjective Global Assessment (SGA) – Einschätzung des Ernährungszustandes	141
12.4 Nutritional Risk Screening (NRS 2002)	142
12.5 Short Nutritional Assessment Questionnaire (SNAQ)	143
13 Ernährungs- und Trinkprotokoll	144
14 Trinkpass	145
15 Tabelle zur Abschätzung der Körpergröße aus der gemessenen Ulnalänge	146

IV QUELLENANGABEN 147

DER VERDAUUNGSTRAKT 154