

Inhaltsverzeichnis

Ernährungslehre	
1. Allgemeine Grundlagen	5
Grundbestandteile der Nahrung	6
Energiebedarf, Nährstoffbedarf	9
2. Kohlenhydrate	18
Einteilung der Kohlenhydrate	20
Stoffwechsel der Kohlenhydrate	29
Kohlenhydratbedarfsdeckung	30
3. Fette	34
Zusammensetzung von Speisefetten und -ölen	36
Stoffwechsel der Fette	41
Fettbedarfsdeckung	42
Fettähnliche Stoffe	45
4. Eiweißstoffe	48
Aufbau und Einteilung der Eiweißstoffe	49
Eiweißverdauung	55
Stoffwechsel der Eiweißstoffe	57
Biologische Wertigkeit der Eiweißstoffe	58
Eiweißbedarfsdeckung	64
5. Wasser	68
Wasserbedarf	69
Küchentechnische Eigenschaften des Wassers	70
Trinkwasser, Mineral-, Quell-, Heilwasser	72
6. Mineralstoffe	75
Calcium als Baustoff	76
Natrium als Reglerstoff	78
Eisen	80
Jod, Fluor	82
Übersicht Mineralstoffe, Mineralstoffbedarf	83
7. Vitamine	84
Vitamin B ₁ als Bestandteil von Enzymen	85
Vitamin D	86
Vitamin A	88
Vitamin C	89
Störungen der Vitaminversorgung	90
Fettlösliche Vitamine, Vitaminbedarf	91
Wasserlösliche Vitamine, Vitaminbedarf	92
Vitaminerhaltung bei Lebensmittelverarbeitung	93
8. Enzyme	96
9. Stoffwechsel	99
Verdauung, Resorption	99
Zellstoffwechsel – Zwischenstoffwechsel	102
Ausscheidung der Stoffwechselendprodukte	107
Lebensmittelkunde	
1. Eiweißreiche Nahrungsmittel	108
Milch, Topfen, Käse	108
Hühnerlei	123
Fleisch	129
Fleischwaren	136
Wild, Geflügel	140
Fische, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	142
Hülsenfrüchte	149
2. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	151
Zucker, Süßstoffe	151
Honig	154
Getreide-, Getreideprodukte, Mehl, Stärke	156
Brot und Gebäck	167
Reis	173
Teigwaren	174
Kartoffel	175
3. Speiseöle und Speisefette	182
Pflanzliche Speiseöle und -fette	182
Tierische Fette und Öle	184
Butter	185
Margarine	187
Bewertung von Speisefetten	189
4. Vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsmittel	194
Obst, Fruchtsäfte, Fruchtgetränke	194
Gemüse, Pilze	201
5. Würzmittel	208
Essig	208
Gewürze, Gewürzkräuter, Speisesalz	209
6. Genußmittel	216
Kaffee, Tee	216
Kakao und Kakaoerzeugnisse	220
Alkohol	222
Nikotin	224
Lebensmittelkonsumverhalten, einschlägige Literatur, landwirtschaftliche Erzeugung	226
Nahrungsmittel aus biologischem Anbau	227
Ernährungsformen und Diätkunde	228
Ernährung des gesunden Erwachsenen	231
Ernährung des Säuglings	236
Ernährung von Kindern und Jugendlichen	239
Ernährung während der Schwangerschaft	240
Ernährung des alternden Menschen	242
Vollwertkost	244
Energie- und Nährstoffbedarf, Übersicht	247
Abmagerungsdiät	248
Schonkost	255
Obstipation	258
Zuckerkrankheit	261
Gicht	268
Erhöhter Blutlipidspiegel	270
Bluthochdruck	274
Zöliakie	277
Diät bei Stoffwechselstörungen	278
Sonderdiäten	280
Globale Ernährungslage – Ausblick in die Zukunft	281
Lebensmittelgesetz	283
Gefährdung durch Lebensmittel	287
Toxische Schwermetalle	287
Nitrat-Nitrit-Nirosamine	290
Radioaktive Elemente	291
Lebensmittelverderb	293
Aflatoxine	294
Krankheitserregende Mikroorganismen	296
Lebensmittelhygiene	301
Speisefolgen, Lebensmittelbevorratung, Gemeinschaftsverpflegung	303
Garmachungstechniken	306
Konservieren	307
Mengenangaben für Kostpläne	311
Cholesteringehalt von Lebensmitteln	314
Nährwerttabellen	314
Stichwortverzeichnis	321