

Inhaltsverzeichnis

I	Allgemeine Ernährungslehre	1
1	Aufbau einer vollwertigen Ernährung	2
1.1	Ernährungsgewohnheiten	2
1.2	Ernährungskreis	4
1.3	Gewürze und Kräuter	8
1.4	Aroma- und Geschmacksstoffe	8
1.5	Süßigkeiten	10
1.6	Fast Food	10
1.7	«Light-Produkte»	11
1.8	Ökologischer Landbau	12
1.9	Vegetarische Kost	13
1.10	Verteilung der Tageskost	13
1.11	Tageskostplan	14
1.12	Hunger und Sättigung	14
2	Energie- und Baustoffe	17
2.1	Kohlenhydrate	17
2.1.1	Mono- und Disaccharide	20
2.1.2	Aufspaltbare Polysaccharide	21
2.1.3	Nicht-aufspaltbare Polysaccharide (Ballaststoffe)	21
2.2	Eiweiße	21
2.3	Fette	24
2.4	Purine	27
2.5	Cholesterin	28
2.6	Energiebedarf	29
3	Vitamine und Mineralstoffe	34
3.1	Vitamine	35
3.1.1	Vitamin A (Retinole)	36
3.1.2	Vitamin D (Calciferole)	36
3.1.3	Vitamin E (Tocopherole)	37
3.1.4	Vitamin K	38
3.1.5	Vitamin B ₁ (Thiamin)	38
3.1.6	Vitamin B ₂ (Riboflavin)	39
3.1.7	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	39
3.1.8	Vitamin B ₁₂ (Cobalamine)	40
3.1.9	Folsäure	40
3.1.10	Biotin	41
3.1.11	Niacin	41

3.1.12	Pantothensäure	42
3.1.13	Vitamin C (Ascorbinsäure)	42
3.1.14	Ubichinone (Coenzym Q)	43
3.2	Mineralstoffe	43
3.2.1	Natrium	43
3.2.2	Kalium	44
3.2.3	Chlorid	45
3.2.4	Calcium	45
3.2.5	Phosphat	46
3.2.6	Magnesium	46
3.2.7	Eisen	47
3.2.8	Jod	47
3.2.9	Zink	48
3.2.10	Selen	48
3.2.11	Fluorid	49
3.2.12	Kupfer	49
3.2.13	Mangan	50
3.2.14	Chrom	50
3.2.15	Molybdän	50
3.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	51
3.4	Vitamin- und Mineralstoffzusätze	52
4	Wasserhaushalt und Getränke	54
4.1	Getränke	55
4.2	Koffeinhaltige und alkoholische Getränke	57
5	Fremdstoffe in Lebensmitteln	59
5.1	Mikrobiologische Verunreinigungen	60
5.2	Rückstände aus der Lebensmittelproduktion	61
5.3	Verunreinigungen aus der Umwelt	62
5.4	Zusatzstoffe	65
6	Umgang mit Lebensmitteln	68
7	Lebensmittelrecht	71
II	Diätetik	75
8	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen	76
8.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	76
8.2	Ernährung im Wachstum	78
8.3	Ernährung und Zahngesundheit	80
8.4	Ernährung des älteren Menschen	82

9	Ernährung des kranken Menschen	87
9.1	Ernährungsbedingte Erkrankungen	87
9.2	Tumorerkrankungen	88
9.2.1	Vorbeugung	88
9.2.2	Ernährung bei Tumorerkrankungen	89
9.3	Untergewicht	90
9.4	Übergewicht	92
9.5	Ess-Störungen	96
9.5.1	Anorexia nervosa (Magersucht)	96
9.5.2	Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)	97
9.6	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	98
9.7	Herz- und Kreislauferkrankungen	102
9.7.1	Hypertonie (Bluthochdruck)	102
9.7.2	Fettstoffwechselstörungen	103
9.7.3	Metabolisches Syndrom	104
9.8	Gicht	105
9.9	Rheumatismus	106
9.10	Phenylketonurie	106
9.11	Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes	107
9.11.1	Zöliakie (Sprue)	107
9.11.2	Lactoseintoleranz	107
9.11.3	Erbrechen	109
9.11.4	Diarrhö	109
9.11.5	Obstipation (Darmträgheit)	110
9.11.6	Divertikulose, Divertikulitis	111
9.11.7	Colitis ulcerosa	111
9.11.8	Morbus Crohn	112
9.11.9	Pankreatitis	112
9.11.10	Mukoviscidose	113
9.11.11	Fettleber	114
9.11.12	Leberzirrhose	114
9.11.13	Leberinsuffizienz	115
9.11.14	Gallensteine	115
9.11.15	Magenresektion	115
9.11.16	Darmresektion	116
9.11.17	Leichte Vollkost bei Magen-Darm-Erkrankungen	117
9.12	Osteoporose	118
9.13	Erkrankungen der Niere	120
9.13.1	Akute Glomerulonephritis	121
9.13.2	Chronische Glomerulonephritis	121
9.13.3	Interstitielle Nephritiden	122
9.13.4	Diabetische Nephropathie	122

9.13.5	Nephrotisches Syndrom	122
9.13.6	Chronische Niereninsuffizienz	123
9.13.7	Nephrolithiasis (Nierensteine)	125
9.14	Lebensmittelallergien	126
9.15	Künstliche Ernährung	128
9.15.1	Enterale Ernährung	128
9.15.2	Parenterale Ernährung	130
 Antworten zu den Testfragen		 133
Literatur		138
Index		139