

Inhalt

Einleitung	9
------------	---



Wie gesund leben Sie?	10
-----------------------	----

Die ausgewogene Nährstoff-Balance	12
Wie ist Ihr Lebensstil?	14
Gesundheits-Check-up	22
Figur und Gewicht richtig einschätzen	24
Sind Veränderungen angesagt?	28
Neues wagen	30



Gesunde Ernährung	32
-------------------	----

Warum wir essen müssen	34
Fett ist unentbehrlich	38
Gute/schlechte Fette?	40

Weniger gesättigte Fette	42
Eiweiß für Wachstum	44
Energiespender Kohlenhydrate	46
Begabte Ballaststoffe	48
Was sind Vitamine?	50
Vitamine – ein Leitfaden	52
Sekundäre Pflanzenstoffe	59
Was sind Mineralstoffe?	60
Mineralstoffe – ein Leitfaden	62



Bausteine einer gesunden Ernährung 68

Gesundheitsbewusst einkaufen	70
Prinzipien einer gesunden Ernährung	72
Vollkorn	74
Gemüse ist gesund	76
Gesundes Obst	78
Gesunde Milchprodukte	80
Gesunde Proteinquellen	84
Rotes Fleisch: gesund oder ungesund?	86

Proteinquelle Geflügel	88
Fisch und Meeresfrüchte tun gut	90
Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse	92
Eier	95
Unser Flüssigkeitsbedarf	96
Genuss in Maßen	98
Leben Vegetarier gesünder?	100
Essen gehen	102



Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen 104

Bedürfnisse im Wandel	106
»Brennstoff« für Kinder	108
Im Wachstum	110
Ernährung im ersten Lebensjahr	114
Vorteile des Stillens	116
Säuglingsmilchnahrung	118
Erste Beikost	120

Ernährung für Krabbelkinder	122
Ernährung für Vorschulkinder	124
Ernährung für Schulkinder	128
Ernährung für Jugendliche	132
Ernährung für Erwachsene	136
Essen für zwei	138
Der Nährstoffbedarf nach der Entbindung	142
Ernährung in und nach den Wechseljahren	144
Ernährung für Sportler	146
Die reifen Jahre	150
Fit bis ins hohe Alter	154



Gewichtskontrolle 156

Gewichtskontrolle ist wichtig	158
Der Diätendschungenel	162
Diätwegweiser	164
Hilfsangebote zum Abnehmen	198
Ihr persönlicher Diätplan	200
Abnehmen und Bewegung	202

Gewichtskontrolle bei Kindern	206
Was tun bei Untergewicht?	208



Nahrung als Medizin 210

Gesundheit durch gutes Essen	212
Herz und Kreislauf	214
Richtige Ernährung für Herz und Kreislauf	216
Atmungsorgane	222
Verdauungssystem	226
Die richtige Ernährung hilft	228
Nieren und Harnwege	236
Knochen und Gelenke	240
Diabetes	246
Ernährung bei Diabetes	248
Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen	252
Migräne	256
Krebs	258
Vitamin- und Mineralstoffmangel	264
Nahrungsergänzungsmittel	266



Nahrungsmittel einkaufen 272

Die moderne Nahrungsmittelproduktion	274
Nahrung haltbar machen	276
Klug einkaufen	281
Vorratshaltung	284
Lebensmittel selbst konservieren	286
Lebensmittel zubereiten und kochen	288
Lebensmittelhygiene	292



Nährstoffanalyse 294

Der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln	296
---------------------------------------	-----

Nützliche Adressen	326
Register	328
Bildnachweis	335
Dank der Autoren	336