

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	V
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	X
<b>1 Ernährung als Einflussfaktor auf die Gesundheit</b>	
1.1 Essen und Trinken in unserem Leben .....	1
1.2 Prinzipien der Ernährung .....	5
1.3 Körperliche Auswirkungen .....	6
<b>2 Grundlagen der Ernährungslehre</b>	
2.1 Grundbegriffe .....	11
2.2 Energiegehalt der Nahrung .....	11
2.3 Energiebedarf und Energiezufuhr .....	13
2.4 Verdauung und Stoffwechsel .....	17
2.4.1 Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt .....	17
2.4.2 Intermediärer Stoffwechsel .....	24
2.4.3 Hungerstoffwechsel .....	24
<b>3 Zusammensetzung der Nahrung</b>	
3.1 Energieliefernde Bestandteile .....	27
3.1.1 Kohlenhydrate .....	27
3.1.2 Fette .....	34
3.1.3 Eiweiße .....	45
3.1.4 Gesamtübersicht des Zellstoffwechsels .....	55
3.2 Nicht energieliefernde Bestandteile .....	55
3.2.1 Mineralstoffe .....	55
3.2.2 Vitamine .....	73
3.2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	88
3.2.4 Ballaststoffe .....	91
3.2.5 Aromastoffe, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker .....	98
3.3 Getränke .....	99
3.3.1 Wasser .....	99
3.3.2 Kaffee .....	104
3.3.3 Tee .....	105
3.3.4 Alkohol .....	106

<b>4</b>	<b>Ernährungsformen</b>	
<b>4.1</b>	<b>Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung</b>	113
<b>4.2</b>	<b>Alternative Ernährungsformen</b>	119
4.2.1	Vollwert-Ernährung	119
4.2.2	Vegetarische Ernährung	121
4.2.3	Trennkostformen	122
4.2.4	Makrobiotik	124
<b>4.3</b>	<b>Spezielle Anforderungen an die Ernährung</b>	125
4.3.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	125
4.3.2	Säuglingsernährung	128
4.3.3	Ernährung älterer Menschen	139
4.3.4	Sportlerernährung	141
4.3.5	Künstliche Ernährung	145
<b>4.4</b>	<b>Novel Food</b>	146
<b>4.5</b>	<b>Functional Food</b>	147
<b>4.6</b>	<b>Convenience Food</b>	151
<b>4.7</b>	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>	152
<b>4.8</b>	<b>Kennzeichnung von Lebensmitteln</b>	154
<b>5</b>	<b>Diätetik</b>	
<b>5.1</b>	<b>Einleitung</b>	157
<b>5.2</b>	<b>Übergewicht</b>	158
5.2.1	Begriff und Klassifizierung	158
5.2.2	Ursachen und Folgen	160
5.2.3	Grundlagen der Therapie	163
5.2.4	Reduktionsdiäten	166
<b>5.3</b>	<b>Ess-Störungen</b>	178
5.3.1	Begriff und Klassifizierung	178
5.3.2	Ursachen und Krankheitsbilder	178
5.3.3	Grundlagen der Therapie	181
<b>5.4</b>	<b>Ernährung bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts</b>	182
5.4.1	Grundlagen der Therapie	182
5.4.2	Akute Gastritis	182
5.4.3	Chronische Gastritis	183
5.4.4	Dyspepsie	183

5.4.5	Akute Enteritis . . . . .	184
5.4.6	Zöliakie . . . . .	185
5.4.7	Lactoseintoleranz . . . . .	186
5.4.8	Obstipation . . . . .	188
5.4.9	Colitis ulcerosa . . . . .	189
5.4.10	Morbus Crohn . . . . .	190
5.4.11	Irritables Colon . . . . .	190
<b>5.5</b>	<b>Erkrankungen der Leber und der Gallenwege. . . . .</b>	<b>191</b>
5.5.1	Fettleber . . . . .	191
5.5.2	Leberzirrhose . . . . .	192
5.5.3	Gallensteine . . . . .	192
<b>5.6</b>	<b>Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse</b>	<b>193</b>
5.6.1	Akute Pankreatitis . . . . .	194
5.6.2	Chronische Pankreatitis . . . . .	194
<b>5.7</b>	<b>Ernährung bei metabolischem Syndrom . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>5.8</b>	<b>Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen . . . . .</b>	<b>196</b>
5.8.1	Diabetes mellitus . . . . .	196
5.8.2	Fettstoffwechselstörungen . . . . .	207
5.8.3	Hyperurikämie und Gicht . . . . .	211
5.8.4	Mukoviszidose . . . . .	214
<b>5.9</b>	<b>Osteoporose . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>5.10</b>	<b>Hypertonie . . . . .</b>	<b>218</b>

## Anhang

Antworten zu den Wiederholungsfragen . . . . .	222
Literatur . . . . .	233
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr . . . . .	235
Fragebogen zur Lebensmittelauswahl . . . . .	241
Ernährungsprotokoll . . . . .	242
Sachregister . . . . .	243
Die Autorin . . . . .	247