Inhaltsverzeichnis

Grauer Teil: Physiologische Grundlagen, Erfassung von Ernährungsstatus und -versorgung

1 **Physiologische Grundlagen** ► *1*
1.1 Körperzusammensetzung ► *1*
1.2 Regulation der Nahrungszufuhr ► *5*
1.3 Verdauung und Absorption – Allgemeines ► *6*
1.4 Energiebedarf/Energiestoffwechsel ► *9*
1.5 Hunger-/Fastenstoffwechsel ► *15*

2 **Erfassung von Ernährungsstatus und -versorgung** ► *18*
2.1 Grundlagen ► *18*
2.2 Anamnese ► *19*
2.3 Klinische Untersuchung ► *25*
2.4 Anthropometrie ► *27*
2.5 Laborchemische Erfassung des Ernährungsstatus ► *35*
2.6 Indices zur Erfassung des Ernährungsstatus ► *40*
2.7 Funktionelle Tests ► *40*
2.8 Apparative Diagnostik ► *41*
2.9 Ernährungsscreening in der klinischen Praxis ► *43*

Grüner Teil: Nährstoffe/Nahrungsbestandteile

3 **Wasser-/Flüssigkeitshaushalt** ► *47*

4 **Fett** ► *51*
4.1 Fette: Grundlagen, Bedarf und Zufuhr ► *51*
4.2 Fettsäuren ► *58*

5 **Eiweiß/Aminosäuren** ► *66*

6 **Kohlenhydrate** ► *74*
6.1 Mono-, Di- und Oligosaccharide ► *74*
6.2 Polysaccharide ► *82*

7 **Vitamine** ► *87*
7.1 Vitamine – Allgemeines/Übersicht ► *87*
7.2 Vitamin A ► *88*
7.3 Carotinoide ► *92*
7.4 Vitamin D (Calciferole) ► *95*

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/987354310

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

7.11 Vitamin B_{12} (Cobalamin) ► *116*
7.12 Vitamin C (Ascorbinsäure) ► *120*
7.13 Biotin ► *122*
7.14 Folsäure (Folat) ► *123*
7.15 Pantothensäure ► *126*

8 **Mineralstoffe und Spurenelemente** ► *128*
8.1 Natrium (Na^+) (inkl. Kochsalz [NaCl]) ► *128*
8.2 Kalium (K^+) ► *134*
8.3 Kalzium (Ca^{2+}) ► *138*
8.4 Phosphor (P) ► *146*
8.5 Magnesium (Mg^{2+}) ► *149*
8.6 Eisen (Fe^{2+}) ► *153*
8.7 Jod (I) ► *157*
8.8 Selen (Se) ► *160*
8.9 Zink (Zn) ► *161*
8.10 Weitere Spuren- und Ultraspurenelemente ► *164*

9 **Andere Nahrungsbestandteile** ► *169*
9.1 Alkohol ► *169*
9.2 Carnitin ► *172*
9.3 Funktionelle Lebensmittel (Functional Foods) ► *174*
9.4 Sekundäre Pflanzenstoffe ► *176*
9.5 Supplemente ► *179*
9.6 Zusatzstoffe (Additiva) ► *180*

Blauer Teil: Ernährungsabhängige Krankheiten und Lebenssituationen

10 **Stoffwechselerkrankungen** ► *182*
10.1 Fettstoffwechselstörungen ► *182*
10.2 Diabetes mellitus ► *194*
10.3 Hyperurikämie ► *206*

11 **Erkrankungen des Verdauungstraktes** ► *211*
11.1 Zähne ► *211*
11.2 Xerostomie (Mundtrockenheit) ► *213*
11.3 Refluxösophagitis (Refluxerkrankung) ► *214*
11.4 Leberzirrhose und hepatische Enzephalopathie ► *215*
11.5 Gallensteine (Cholelithiasis) ► *218*
11.6 Pankreatitis ► *221*
11.7 Malassimilationssyndrome ► *222*
11.8 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen► *227*
11.9 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) ► *231*
11.10 Einheimische Sprue (Zöliakie) ► *234*
11.11 Kurzdarmsyndrom ► *239*
11.12 Perioperative Ernährung ► *241*
11.13 Ungewollter Gewichtsverlust ► *243*
11.14 Weitere gastrointestinale Beschwerden ► *244*

12 Nierenerkrankungen ► 246
12.1 Chronische Niereninsuffizienz ► 246
12.2 Harnsteine ► 250
12.3 Nephrotisches Syndrom ► 255

13 Herz-Kreislauf-Erkrankungen ► 258
13.1 Koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose ► 258
13.2 Herzinsuffizienz ► 265
13.3 Hypertonie ► 267

14 Erkrankungen des Skeletts/Bewegungsapparats ► 271
14.1 Osteoporose ► 271
14.2 Osteomalazie ► 276
14.3 Arthrose ► 277
14.4 Rheumatoide Arthritis (RA) ► 278
14.5 Sarkopenie ► 281

15 Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen ► 284

16 Übergewicht/Adipositas ► 286
16.1 Adipositas – Allgemeines ► 286
16.2 Adipositas – Diagnostik ► 289
16.3 Adipositas – allgemeine Therapie ► 292
16.4 Adipositas – Ernährungsempfehlungen ► 302
16.5 Adipositas – besondere Situationen/Aspekte ► 304
16.6 Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ► 306

17 Protein-Energie-Malnutrition (PEM) ► 312

18 Essstörungen ► 315
18.1 Allgemein ► 315
18.2 Spezielle Essstörungen ► 317

19 Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU) ► 320
19.1 Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Allgemeines ► 320
19.2 Nahrungsmittelallergien ► 321
19.3 Weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten ► 324

20 Nahrungsmittelvergiftungen ► 326

21 Maligne Erkrankungen ► 331
21.1 Maligne Erkrankungen – Prävention ► 331
21.2 Ernährung bei malignen Erkrankungen ► 334

22 Besondere Lebensabschnitte/-situationen ► 337
22.1 Alter ► 337
22.2 Schwangerschaft ► 341
22.3 Stillzeit ► 346
22.4 Sport/körperliche Aktivität ► 347

Roter Teil: Ernährungstherapie, Nutrition Support, Diäten, besondere Kostformen und Außenseiterdiäten

23 **Ernährungstherapie – Allgemeines** ► *355*

24 **Vollkost inkl. leichte Kost** ► *356*

25 **Fettmodifizierte Ernährung** ► *362*
25.1 Fettmodifizierte Ernährung: Grunddiät ► *362*
25.2 MUFA-reiche/mediterrane Ernährung ► *364*
25.3 PUFA-reiche Ernährung ► *365*

26 **Energiedefinierte Ernährung** ► *367*
26.1 Energiedefinierte Ernährung – Allgemeines ► *367*
26.2 Hypokalorische Ernährung ► *369*
26.3 Very Low Calorie Diets (VLCD) ► *376*
26.4 Arachidonsäurestoffwechsels-Modulation ► *377*
26.5 DASH-Diät ► *378*
26.6 Proteinsparendes modifiziertes Fasten (PSMF) ► *380*

27 **Ballaststoffdefinierte Ernährung** ► *383*
27.1 Ballaststoffreiche Ernährung ► *383*
27.2 Ballaststoffarme Ernährung ► *385*

28 **Nutrition Support** ► *386*
28.1 Nutrition Support – Allgemeines ► *386*
28.2 Enterale Ernährungstherapie/Sondenernährung ► *387*
28.3 Parenterale Ernährung ► *390*

29 **Besondere Kostformen und Außenseiterdiäten** ► *396*

Anhang

30 **Anhang** ► *401*
30.1 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ► *401*
30.2 Laborparameter ► *403*
30.3 BMI-Übersicht ► *408*
30.4 Nützliche Adressen ► *409*
30.5 ICD-10-Diagnoseschlüssel ► *413*

Sachverzeichnis ► *416*

Bildnachweis ► *432*