

Inhaltsverzeichnis

I	Grundlagen	
1	Die Geschichte naturheilkundlicher Ernährungskonzepte	3
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
1.1	Antike	4
1.2	Mittelalter	5
1.3	Neuzeit	6
1.4	Zusammenfassung	11
2	Ernährungsphysiologische Grundlagen und Prinzipien vollwertiger Ernährung	13
	<i>Helmut Oberritter</i>	
2.1	Haupt- und Mikronährstoffe	14
2.2	Energiegehalt und Nährstoffdichte von Lebensmitteln	17
2.3	Optimale Nährstoffzufuhr	17
2.4	Umsetzung präventiv-medizinischer Erkenntnisse	18
2.5	Psychologische und soziologische Faktoren	22
2.6	Verzehempfehlungen für die Praxis	22
2.7	Alternative Kostformen	26
2.8	Zusammenfassung	26
3	Ernährungsberatung	29
	<i>Marion Burkard, Karl Huth</i>	
3.1	Einleitung	30
3.2	Methoden zur Untersuchung des Ernährungsverhaltens	30
3.3	Die Arzt-Klienten-Interaktion	35
3.4	Formen der Ernährungsberatung	36
3.5	Grundlagen der Klientenberatung	37
3.6	Ratschläge für die praktische Beratungssituation	42
3.7	Rückfallprophylaxe	44
3.8	Zusammenfassung	44
II	Nahrungsmittelinhaltstoffe	
4	Sekundäre Pflanzenstoffe in Lebensmitteln	49
	<i>Claus Leitzmann</i>	
4.1	Einleitung	50
4.2	Definitionen	51
4.3	Carotinoide	51
4.4	Phytosterine	52
4.5	Saponine	53
4.6	Polyphenole	54
4.7	Phytoöstrogene	55
4.8	Protease-Inhibitoren	56
4.9	Monoterpene	56
4.10	Glukosinolate	57

4.11	Sulfide	57
4.12	Weitere sekundäre Pflanzenstoffe	57
4.13	Zusammenfassung	58
5	Ballaststoffe	61
	<i>Claus Leitzmann</i>	
5.1	Definitionen und Einteilungen	62
5.2	Ballaststoffzufuhr	64
5.3	Physiologische Wirkungen	64
5.4	Empfehlungen für die Ballaststoffaufnahme	69
5.5	Zusammenfassung	70
6	Substanzen in fermentierten Lebensmitteln	73
	<i>Claus Leitzmann</i>	
6.1	Einleitung	74
6.2	Veränderungen von Milch während der Fermentation	74
6.3	Wirkungen fermentierter Produkte	75
6.4	Therapeutische Wirkungen bei gastrointestinale Entzündungen und Infektionen	78
6.5	Einflüsse auf Krebserkrankungen	79
6.6	Zusammenfassung	82
7	Prophylaxe und Therapie mit Fischölfettsäuren	85
	<i>Olaf Adam</i>	
7.1	Einleitung	86
7.2	Stoffwechsel und Funktion mehrfach ungesättigter Fettsäuren	87
7.3	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in unserer Nahrung	87
7.4	Eicosanoidbildung beim Menschen	90
7.5	Fischölfettsäuren hemmen die Eicosanoidsynthese	90
7.6	Weitere Wirkungen der Fischölfettsäuren	92
7.7	Nebenwirkungen der Fischölfettsäuren	93
7.8	Therapierichtlinien	93
7.9	Zusammenfassung	101
III	Formen der Ernährungstherapie	
8	Vollwert-Ernährung – eine naturheilkundliche Ernährungsweise	107
	<i>Claus Leitzmann</i>	
8.1	Grundlegende Gedanken: Ernährung in Prävention und Therapie	108
8.2	Entwicklung und Definition der Vollwert-Ernährung	109
8.3	Vollwert-Ernährung – eine zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsweise	109
8.4	Besonderheiten der Vollwert-Ernährung	110
8.5	Die Vollwert-Ernährung und Werner Kollath	111
8.6	Ernährungskonzept der Vollwert-Ernährung	113
8.7	Praktische Durchführung	117
8.8	Die Vollwert-Ernährung – ein Naturheilverfahren	117
8.9	Die Umstellung auf Vollwert-Ernährung	119
8.10	Zusammenfassung	120

9	Vegetarische Ernährung	123
	<i>Claus Leitzmann</i>	
9.1	Grundsätzliches	124
9.2	Historische Entwicklung des Vegetarismus	126
9.3	Ernährungsphysiologische Bewertung vegetarischer Kostformen	128
9.4	Gesundheitszustand von Vegetariern	131
9.5	Schlussbemerkungen	134
9.6	Zusammenfassung	135
10	Haysche Trennkost	137
	<i>Edmund Semler, Thomas Heintze</i>	
10.1	Einleitung	138
10.2	Entstehung des Hay Systems – William Howard Hay, M.D.	139
10.3	Übersäuerung als Krankheitsursache	140
10.4	Die Nahrungsmittelauswahl/Richtlinien der Trennkost	142
10.5	Entwicklung der Hayschen Trennkost in Deutschland	144
10.6	Indikationen für Trennkost	151
10.7	Ernährungswissenschaftliche Bewertung	152
10.8	Fazit	160
10.9	Zusammenfassung	161
11	Fasten als Erlebnis, medizinische Prävention und Therapie	167
11.1	Grundlagen und Methodik	168
	<i>Hellmut Lützner</i>	
11.2	Physiologie des Fastens	182
	<i>Françoise Wilhelmi de Toledo</i>	
11.3	Zusammenfassung	195
12	Mediterrane Ernährung	199
	<i>Andreas Michalsen</i>	
12.1	Studienlage	200
12.2	Aspekte der Tradition und der Vollwertigkeit in der mediterranen Ernährung	202
12.3	Kofaktoren der mediterranen Ernährung	203
12.4	Zusammenfassung	203
IV	Ernährung bei bestimmten Patientengruppen	
13	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	207
	<i>Claus Leitzmann</i>	
13.1	Einleitung	208
13.2	Nahrungsmittelallergien	208
13.3	Pseudoallergien	212
13.4	Enzymopathien	213
13.5	Zusammenfassung	218
14	Hypertonie	219
	<i>Rolfdieter Krause</i>	
14.1	Einleitung	220
14.2	Ernährungstherapie der Hypertonie	221

14.3	Lebensstilmodifikation	225
14.4	Zusammenfassung	226
15	Nierenerkrankungen	229
	<i>Rolfdieter Krause, Irmgard Landthaler</i>	
15.1	Häufigkeit, Einteilung und Verlauf von Nierenerkrankungen	230
15.2	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	230
15.3	Zusammenfassung	237
16	Dyslipoproteinämien	239
	<i>Marion Burkard, Karl Huth</i>	
16.1	Definition und Risikofaktoren	240
16.2	Typen der Dyslipoproteinämie	242
16.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	242
16.4	Der Einfluss der Fette auf Serumcholesterin- und Triglyceridspiegel	243
16.5	Einfluss anderer Nährstoffe auf die Serumlipidkonzentration	247
16.6	Grundsätzliche ernährungstherapeutische Maßnahmen bei primären Hyperlipidämien	251
16.7	Zusammenfassung	252
17	Hyperurikämie und Gicht	255
	<i>Marion Burkard, Karl Huth</i>	
17.1	Definitionen und Charakteristika	256
17.2	Der Purin- und Harnsäurestoffwechsel	258
17.3	Der Einfluss von Nahrungsmitteln auf Hyperurikämie, Uratsteine und Gicht	260
17.4	Diätetische Maßnahmen bei Hyperurikämie und Gicht	264
17.5	Diätetische Maßnahmen zur Therapie und Prophylaxe von Harnsäuresteinen	268
17.6	Zusammenfassung	269
18	Adipositas	271
	<i>Marion Burkard, Karl Huth</i>	
18.1	Problematik und Perspektiven	272
18.2	Prävalenz der Adipositas	272
18.3	Definition und Klassifikation der Adipositas	273
18.4	Ursachen der Adipositas	275
18.5	Strategien zur Gewichtsreduktion	277
18.6	Zusammenfassung	282
19	Diabetes	285
	<i>Marion Burkard, Karl Huth</i>	
19.1	Einleitung	286
19.2	Generelle Aspekte einer diabetesgerechten Kost	286
19.3	Diabetes und Adipositas	287
19.4	Die Bedeutung der Kohlenhydrate	289
19.5	Die Bedeutung der Eiweiße	294
19.6	Die Bedeutung der Fette	295
19.7	Die Bedeutung des Alkohols	297
19.8	Sonstige Empfehlungen	298
19.9	Zusammenfassung	298

20	Chronisch entzündliche Erkrankungen	301
	<i>Rainer Stange</i>	
20.1	Einführung	302
20.2	Grundlegende Möglichkeiten: Entzündungshemmung durch Ernährung?	302
20.3	Ansätze in ihrer historischen Entwicklung	302
20.4	Beispiel chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen	306
20.5	Beispiel multiple Sklerose	307
20.6	Zusammenfassung	310
	Stichwortverzeichnis	313