

# Inhaltsverzeichnis

<b>▲1</b>	<b>Nährstoffe, Nährstoffbedarf, Nährstoffquellen . . .</b>	<b>1</b>
	Aminosäuren 1, Ballaststoffe (Nahrungsfaser, dietary fiber), 2, Biotin 4, Calcium 5, L-Carnitin 7, Chlorid 7, Cholesterin 8, Cholin 9, Chrom 9, Cobalt 10, Eikosapentaensäure 10, Eisen 12, Eiweiß 13, Ethanol (Ethylalkohol) 16, Fett 17, Fluorid 21, Folsäure (Folacin) 22, Fructose 23, Galactose 25, (myo-)Inosit 25, Jod 26, Kalium 27, Kohlenhydrate 29, Kupfer 30, Lactose, Milchzucker 31, Lactulose 32, Lecithin 33, $\alpha$ -Linolensäure 33, $\gamma$ -Linolensäure 33, Linolsäure 34, Magnesium 35, Mangan 36, MCT-Fette 37, Methionin 37, Molybdän 38, Natrium 39, Niacin 41, Pantothensäure 43, Phenylalanin 44, Phosphat 45, Purine 47, Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> ) 48, Selen 50, Taurin 52, Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> ) 52, Vitamin A (Retinol) 53, Carotine 55, Vitamin B <sub>6</sub> 56, Vitamin B <sub>12</sub> 57, Vitamin C (Ascorbinsäure, Dehydroascorbinsäure) 58, Vitamin D (Calciferole) 59, Vitamin E (Tocopherole) 60, Vitamin K 62, Wasser 63, Zink 65, Energiebedarf 66.	
<b>2</b>	<b>Ernährung des Gesunden . . . . .</b>	<b>69</b>
2.1	Die verschiedenen Lebensalter . . . . .	69
2.1.1	Richtwerte für die Nährstoff- und Energieversorgung . . . . .	69
	Säuglinge 0 bis unter 4 Monate 69, Säuglinge 4 bis unter 12 Monate 70, Kinder 1 bis unter 4 Jahre 71, Kinder 4 bis unter 7 Jahre 71, Kinder 7 bis unter 10 Jahre 72, Kinder 10 bis unter 13 Jahre 73, Kinder 13 bis unter 15 Jahre 74, Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre 74, Erwachsene (19 bis unter 65 Jahre) 75, Senioren (65 Jahre und älter) 76	
2.1.2	Kritische Nährstoffe . . . . .	77
2.1.3	Hinweise zur Kostgestaltung . . . . .	78
2.1.3.1	Säuglinge . . . . .	78
2.1.3.2	Kleinkinder, Vorschulkinder . . . . .	82
2.1.3.3	Schulkinder, Jugendliche . . . . .	82
2.1.3.4	Erwachsene (19 bis unter 65 Jahre). . . . .	83
2.1.3.5	Senioren (65 Jahre und älter) . . . . .	83
2.2	Ernährung unter erhöhter physiologischer Beanspruchung . . . . .	84

2.2.1	Schwangere . . . . .	84
2.2.2	Stillende Mütter . . . . .	86
2.2.3	Beanspruchung durch berufliche Arbeit. . . . .	88
2.2.3.1	Schwerarbeiter . . . . .	88
2.2.3.2	Nachtschichtarbeiter . . . . .	90
2.2.3.3	Hitzearbeiter . . . . .	90
2.2.3.4	Kältearbeiter . . . . .	91
2.2.3.5	Berufskraftfahrer . . . . .	91
2.2.3.6	sog. Manager . . . . .	92
2.2.4	Soldaten . . . . .	92
2.2.5	Raumfahrer . . . . .	93
2.2.6	Leistungssportler . . . . .	93
2.2.7	Touristen . . . . .	95
2.2.7.1	Zeitzone-Flugreisende . . . . .	95
2.2.7.2	Automobiltouristen . . . . .	96
2.2.7.3	Aufenthalt im heißen Klima . . . . .	96
2.2.7.4	Aufenthalt im kalten Klima . . . . .	96
2.2.7.5	Allgemeine Hinweise. . . . .	96
2.3	Sog. alternative und religiös-weltanschaulich begründete besondere Ernährungsweisen. . . . .	97
2.3.1	Anthroposophische Ernährungsweise . . . . .	97
2.3.2	Atkins-Energiediät . . . . .	97
2.3.3	Bircher-Benner-Kost . . . . .	98
2.3.4	Hay'sche Trennkost . . . . .	98
2.3.5	Lutz-Diät . . . . .	98
2.3.6	Makrobiotische Ernährungsweise . . . . .	99
2.3.7	Mazdaznan-Ernährung. . . . .	100
2.3.8	Reform-Ernährung . . . . .	100
2.3.9	Schnitzer-Kost . . . . .	100
2.3.10	Vegetarische Ernährungsweisen . . . . .	101
2.3.11	sog. Vollwert-Ernährung . . . . .	103
2.3.12	Waerland-Kost . . . . .	103
2.3.13	Ernährungsgebote und Ernährungsbräuche von Religionsgemeinschaften . . . . .	104
	7-Tage-Adventisten 104, Baptisten 104, Buddhisten 104, Hare Krishnas 104, Hindus 104, Juden 104, Katholiken 105, Mormonen 106, Moslems 106, Quäker 106, Rosenkreuzer 106, Sikhs 106, Trappisten 106, Zeugen Jehovas 106	
<b>3</b>	<b>Krankenernährung . . . . .</b>	<b>107</b>
3.1	Anmerkungen zum praktischen Vorgehen . . . . .	107
3.2	Spezielle Indikationen . . . . .	113

●4	<b>Standardkostformen (incl. künstlicher Ernährung)</b> . . . . .	439
	Alkalisierende Kost 439, Allergenfreie Kost 439, Aufbau- kost 440, Azofarbstofffreie (synthesefarbstofffreie) Kost 441, <b>Ballaststoffarme</b> Kost 442, Ballaststoffreiche Kost 442, Ben- zoatarne Kost 443, Calciumarme Kost 443, Calciumreiche Kost 444, Cholesterinreduzierende (fettreduzierte, fettmo- difizierte) Kost; sog. P/S-Kost 444, <b>Diabeteskost</b> 446, <b>Eifreie</b> Kost 449, Eiweißarme Kost 449, Eiweißreiche Kost 451, Feingold-Diät 451, Fettarme Kost 452, Fischfreie Kost 452, Flüssig-breiige Kost 453, Flüssigkost 453, Fructose- reduzierte („fructosefreie“) Kost 454, Fructose- und galac- tosearme, kohlenhydratreiche Kost 455, <b>Galaktosefreie</b> Kost 456, Gemüsekost 456, <b>Glutenfreie</b> (klebereiweißfreie) Kost 457, <b>Haferdiät</b> 458, Hefe- und schimmelpilzfreie Kost 459, sog. Heilnahrungen, antidiarrhoische 459, Histamin- arme Kost 460, Hyperlipoproteinämie-(HLP-)Basisdiät 461, <b>Kaliumarme</b> Kost 462, Kaliumreiche Kost 463, Kartoffel-Ei- Diät nach R. KLUTHE und H. QUIRIN 464, Ketogene Diät 464, Kohlenhydratarne Kost 465, Kupferarme Kost 466, <b>Lactosearme</b> Kost 466, Lactovegetabile Kost 467, Leichte Vollkost; gastroenterologische Basisdiät; allgemeine Schonkost 468, Leichtverdauliche Kost nach H. CANZLER 469, <b>Makrelendiät</b> nach H. NOELLE 469, Malassimila- tionsdiät nach H. CANZLER 470, MCT-Kost 471, Methio- ninarne Kost 471, Milcheiweißfreie Kost 472, Mischkostre- duktionsdiät 473, Mixfasten 474, Modifiziertes Fasten nach H. DITSCHUNEIT 474, Molkediät 475, Nährstoffdefinierte (hochmolekulare, „polymere“) Formeldiäten 475, Natrium- arme Kost 476, Nickelarme Kost 478, Nußfreie Kost 479, <b>Obstdiät</b> 479, Oligopeptiddiät (Peptiddiät); sog. Elementar- diät 479, Oxalatarme Kost 480, <b>Pankreasschonkost</b> nach U. RITTER 481, Parenterale Ernährung 481, Pectinkost 485, Penicillinfreie Kost 486, Phenylalanin- und tyrosinarne Kost 486, Phosphatreduzierte Kost 487, PKU-Diät 488, <b>Purinarme</b> Kost 488, <b>Reis-Obst-Diät</b> 489, <b>Saccharosearme</b> Kost 489, Säuernde Kost 490, Säuglingsmilchnahrungen 491, Saftdiät 493, Salicylatarme Kost 493, Schalen- und kru- stentierfreie Kost 494, Schleimdiät 494, Schwedendiät 495, Sondenernährung 495, Sulfitfreie Kost 498, Triglyceridredu- zierende Kost 499, Trockenkost 499, Tyramin- und dopamin- arme Kost 500, Vollkost 500, <b>Zuckerarme</b> Kost 501.	

<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	503
---------------------------------------	-----

<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	519
----------------------------------	-----