

Inhaltsverzeichnis

▲1	Nährstoffe, Nährstoffbedarf, Nährstoffquellen	1
	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-)Inositol 25, Jod 26, Kalium 27, Kohlenhydrate 29, Kupfer 30, Lactose, Milchzucker 31, Lactulose 32, Lecithin 33, α-Linolensäure 33, γ-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 ₂) 48, Selen 50, Taurin 52, Thiamin (Vitamin B ₁) 52, Vitamin A (Retinol) 53, Carotine 55, Vitamin B ₆ 56, Vitamin B ₁₂ 57, Vitamin C (Ascorbinsäure, Dehydroascorbinsäure) 58, Vitamin D (Calciferole) 59, Vitamin E (Tocopherole) 60, Vitamin K 62, Wasser 63, Zink 65, Energiebedarf 66.	
2	Ernährung des Gesunden	69
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	Zeitzonen-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	
3	Krankenernährung	107
3.1	Anmerkungen zum praktischen Vorgehen	107
3.2	Spezielle Indikationen	113

●4 Standardkostformen (incl. künstlicher Ernährung)	439
Alkalisierende Kost 439, Allergenfreie Kost 439, Aufbau-kost 440, Azofarbstofffreie (synthesefarbstofffreie) Kost 441, Ballaststoffarme Kost 442, Ballaststofreiche Kost 442, Benzoatarme Kost 443, Calciumarme Kost 443, Calciumreiche Kost 444, Cholesterinreduzierende (fettreduzierte, fettmodifizierte) Kost; sog. P/S-Kost 444, Diabeteskost 446, Eifreie 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 galactosearme, kohlenhydratreiche Kost 455, Galaktosefreie Kost 456, Gemüsekost 456, Glutenfreie (klebereiweißfreie) Kost 457, Haferdiät 458, Hefe-und schimmelpilzfreie Kost 459, sog. Heilnahrungen, antidiarrhoische 459, Histamin-arme Kost 460, Hyperlipoproteinämie-(HLP-)Basisdiät 461, Kaliumarme Kost 462, Kaliumreiche Kost 463, Kartoffel-Ei-Diät nach R. KLUTHE und H. QUIRIN 464, Ketogene Diät 464, Kohlenhydratarme Kost 465, Kupferarme Kost 466, Lactosearme Kost 466, Lactovegetabile Kost 467, Leichte Vollkost; gastroenterologische Basisdiät; allgemeine Schonkost 468, Leichtverdauliche Kost nach H. CANZLER 469, Makrelendiät nach H. NOELLE 469, Malassimilationsdiät nach H. CANZLER 470, MCT-Kost 471, Methioninarme Kost 471, Milcheiweißfreie Kost 472, Mischkostreduktionsdiät 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, Obstdiät 479, Oligopeptiddiät (Peptiddiät); sog. Elementardiät 479, Oxalatarme Kost 480, Pankreaschonkost nach U. RITTER 481, Parenterale Ernährung 481, Pectinkost 485, Penicillinfreie Kost 486, Phenylalanin- und tyrosinarme Kost 486, Phosphatreduzierte Kost 487, PKU-Diät 488, Purinarme Kost 488, Reis-Obst-Diät 489, Saccharosearme Kost 489, Säuernde Kost 490, Säuglingsmilchnahrungen 491, Saftdiät 493, Salicylatarme Kost 493, Schalen- und krustentierfreie Kost 494, Schleimdiät 494, Schwedendiät 495, Sondernährung 495, Sulfitfreie Kost 498, Triglyceridreduzierende Kost 499, Trockenkost 499, Tyramin- und dopamin-arme Kost 500, Vollkost 500, Zuckerarme Kost 501.	
Literaturverzeichnis	503
Sachverzeichnis	519