

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
1 Allgemeines	1
1.1 Zum Wandel von Krankheiten und Todesursachen	1
1.1.1 Zunehmende Lebenserwartung und Ernährungsprobleme der Neuzeit	1
1.1.2 Rückgang der Gesamtsterblichkeit	2
1.2 Bedeutung von Erbanlagen für das Auftreten von Krankheiten	6
1.2.1 Genanlagen für Krankheiten sind oft wichtiger als Ernährungseinflüsse	6
1.3 Verdauungsphysiologie	10
1.3.1 Geruch und Geschmack	10
1.3.2 Verdauung im Mund und Schluckakt	11
1.3.3 Verdauung im Magen	13
1.3.4 Denaturierung im Magen	14
1.3.5 Dünndarm	14
1.3.6 Dickdarm und Fäzes	15
2 Zur Notwendigkeit, Übergewicht zu bekämpfen	17
2.1 Übergewicht und Fettsucht	17
2.2 Übergewicht als Risiko	23
2.3 Wünschenswertes Körpergewicht	25
2.3.1 Berechnungen nach dem Broca-Index	25
2.3.2 Berechnungen nach dem „Body Mass Index“, BMI	25
2.3.3 Stellen Fortschritte in der Medizin bisherige Berechnungen in Frage?	28
2.3.4 Ermittlung des wünschenswerten Körpergewichtes nach der Körperlänge	29
2.4 Ursachen der Fettsucht	31
2.4.1 Exogene Fettsucht („Mastfettsucht“)	34
2.4.2 Endogene Fettsucht	34
2.5 Ausgleichssport und körperliche Bewegung	35
2.5.1 Reduktion des Körpergewichts durch Sport	35
2.5.2 Einfluss von Sport auf die Herzfunktion	36
2.5.3 Hinweise zur sinnvollen Ausübung von Sport	37
2.6 Rückgang an körperlicher Tätigkeit bei fast unveränderter Energiezufuhr	38

2.7	Änderung des Nahrungsangebotes in Deutschland	39
2.7.1	Wie ernähren sich die Deutschen? (Ergebnisse der „Nationalen Verzehrstudie“)	42
3	Die gesunde Ernährung	43
3.1	Die Ernährung	43
3.2	Die Nährwertrelationen	44
3.3	Die einzelnen Nährwertträger	44
3.3.1	Eiweiß	44
3.3.2	Kohlenhydrate	47
3.3.3	Faser- und Ballaststoffe	48
3.3.4	Fette	50
3.4	Empfehlenswerte Höhe der Nährstoffzufuhr	56
4	Energieumsatz, Kalorienbedarf und praktische Ernährungsratschläge	60
4.1	Energieumsatz	60
4.1.1	Grundumsatz	60
4.1.2	Ruhegrundumsatz	61
4.1.3	Arbeitsumsatz	62
4.1.4	Kalorienbedarf	63
4.2	Praktische Ernährungsratschläge für verschiedene Altersklassen	64
4.3	Praktische Richtlinien zur Auswahl von Nahrungsmitteln	69
4.3.1	Eiweißlieferanten	69
4.3.2	Fette und Öle	74
4.3.3	Kohlenhydratträger	75
4.3.4	Sonstige Nahrungsmittel	77
4.4	Anweisungen zur Einnahme der Mahlzeiten	78
5	Vitamine	80
5.1	Allgemeines	80
5.1.1	Die wichtigsten Vitamine	80
5.1.2	Vitaminzerstörungen durch Medikamente und andere Faktoren	82
5.1.3	Die so genannten „gefährlichen“ Vitamine	82
5.1.4	Vitainoide	82
5.1.5	Vitaminschutz der Nahrung	83
5.2	Die fettlöslichen Vitamine	84
5.2.1	Vitamin A	84
5.2.2	Vitamin D	85
5.2.3	Vitamin E	87
5.2.4	Vitamin K	89
5.3	Die wasserlöslichen Vitamine	90
5.3.1	Vitamin B ₁	90

5.3.2	Vitamin B ₂	92
5.3.3	Vitamin B ₆	92
5.3.4	Vitamin B ₁₂	94
5.3.5	Niacin	97
5.3.6	Pantothensäure	99
5.3.7	Biotin	99
5.3.8	Folsäure	100
5.3.9	Vitamin C	101
6	Mineralstoffe	105
6.1	Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick	105
6.2	Natrium und Chlorid (Na ⁺ und Cl ⁻)	105
6.3	Kalium (K ⁺)	107
6.4	Kalzium (Ca ²⁺)	109
6.5	Phosphor	112
6.6	Magnesium (Mg ²⁺)	112
7	Spurenelemente	117
7.1	Die wichtigsten Spurenelemente im Überblick	117
7.2	Chrom (Cr)	117
7.3	Eisen (Fe)	119
7.4	Fluor (F)	121
7.5	Iod (I)	123
7.6	Kobalt (Co)	124
7.7	Kupfer (Cu)	125
7.8	Mangan (Mn)	126
7.9	Molybdän (Mo)	127
7.10	Selen (Se)	127
7.11	Zink (Zn)	129
7.12	Nickel (Ni), Silizium (Si), Vanadium (V), Zinn (Sn)	131
8	Die Abmagerungskur	133
8.1	Prophylaxe und Therapie der Fettsucht	133
8.1.1	Kalorienbedarf bei Abmagerungskuren	133
8.1.2	Abführmittel	135
8.1.3	Die „Nulldiät“	135
8.1.4	„Unseriöse“ Abmagerungsvorschläge	136
8.1.5	Anwendung von Medikamenten	136
8.1.6	Formuladiät	139
8.1.7	Medikamentöse Vitaminzufuhr	139
8.2	Anleitung zur Benutzung der Abmagerungspläne	139
8.2.1	Wahl der Tagesmenükarten zu Beginn der Kur	141
8.2.2	Anweisungen zum Gebrauch von „Schlemmerkarten“	141
8.2.3	Hinweise für Herzkranke	142
8.2.4	Hinweise für Zuckerkrankte	144

X Inhaltsverzeichnis

8.2.5	Hinweise für Magen-, Darm-, Galle- und Leberkranke	146
8.2.6	Ballaststoffreiche Tagesmenükarten	146
8.3	Zusammenfassende Grundregeln	147
9	Diätpläne zum Abmagern – Die Kostenweisungen	150
9.1	Umrechnungstabelle von Kalorien in Joule	150
9.2	Erlaubte Gewürze	150
9.3	Erläuterungen zu den Maßangaben	152
9.4	Schonkost	154
9.4.1	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 800 kcal ($\approx$ 3350 kJ)	154
9.4.2	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 1000 kcal ($\approx$ 4184 kJ)	170
9.4.3	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 1500 kcal ($\approx$ 6280 kJ)	186
9.5	Vollkost	202
9.5.1	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 800 kcal ($\approx$ 3350 kJ)	202
9.5.2	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 1000 kcal ($\approx$ 4184 kJ)	218
9.5.3	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 1500 kcal ($\approx$ 6280 kJ)	234
9.6	Schlemmerkarten	250
9.6.1	Schlemmerkarten (Vollkost) zu 1000 kcal ($\approx$ 4184 kJ)	250
9.6.2	Schlemmerkarten (Vollkost) zu 1500 kcal ($\approx$ 6280 kJ)	257
9.7	Faser- und ballaststoffreiche Vollkost	264
9.7.1	Reduktionskost zu 1000 kcal ($\approx$ 4184 kJ)	264
10	Nährwerttabelle	295
	Literatur	308
	Sachregister	313