

Inhaltsverzeichnis

Ernährungswissen – nicht schlechtes Gewissen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

1 Essen und menschliche Grundbedürfnisse	2
2 Hunger und Appetit	6
3 Geschichte der Nahrungsversorgung ..	11
4 Ernährung in Armut	18
Nahrungsergänzung (Fortifikation)	20
Chemischer Pflanzenschutz	22
Biotechnologie und Gentechnologie	23
5 Ernährung im Wohlstand	27
Überernährung	28
Genußmittel	32
6 Ernährungsbedingte Krankheiten	36
Kauapparat und Verdauungsorgane	39
Stoffwechselkrankheiten	42

Mangelkrankheiten	46
Sucht- und Unverträglichkeitskrankheiten	47
Zusammenfassung	51
7 Wissenschaften und Ernährung	52
Die Vielfalt der Ernährungswissenschaften	52
Die Vielfalt der Ernährungskonzepte	59
Biologie der Ernährung	
8 Alle Lebewesen ernähren sich	69
Nahrungsaufnahme	73
Nahrungswahl	75
9 Nahrungsketten – Nahrungsnetze	77
10 Der Mensch als omnivorer Biophage	82
11 Sinne und Nahrung	86
Die Funktion der Sinne	88
Die Verarbeitung von Sinneseindrücken	88
Das Unterscheidungsvermögen der Sinne	91
Sinne und vegetatives Nervensystem	93
12 Der Erschließungsapparat für Nahrung	96
Die Erschließung von Nahrung im Mund	99
Die Erschließung des Nahrungsbreis im Magen	101
Erschließungsvorgänge im Zwölffingerdarm ...	104
Die Resorption im Dünndarm	106
Passage durch den Dickdarm und Ausscheidung durch den Enddarm	112

13 Symbiose mit der Darmflora	114
Die bakterielle Besiedlung des Darms	116
Die Bedeutung der Darmflora	120
14 Nahrung und Immunkompetenz	125
Das Immunsystem des Menschen	125
Immunsystem und Allergien	132
Das Immunsystem des Darms	135
15 Krebs: Vorsorge durch Ernährung	138
Krebs und Krebsursachen	139
Der Krebs des Verdauungstrakts	141
Sogenannte Krebsdiäten	145
Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung	150
Lebensmittelqualität und Gesundheit	
16 Das Lebensmittelangebot	155
Nährstoffe, Zusatzstoffe und Produkte	156
Lebensmittelkonzerne	163
Bioprodukte	165
17 Kriterien für die Lebensmittelwahl	168
Trendanalysen der Lebensmittelindustrie	168
Biologische Forderungen	171
18 Lust auf Komplexität und Frische	174
Das Beispiel Milch	174
Speiseregeln	177
19 Die Kunst der Zubereitung	185
20 Essen und Bewegen	189
Wohlfühlen durch Bewegung	190

Gesundheit durch Bewegung	191
Bewegung, Ernährung, Immunität	193
■ Glossar	197
■ Literatur	204
■ Bildquellennachweis	207
■ Sachverzeichnis	209