

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