

Inhalt

Vorwort	5	Chemische Lebensmittelkonservierung	84
Mensch, Ernährung und Umwelt		Lebensmittelfarbstoffe	86
Welternährungssituation	10	Weitere Zusatzstoffe	88
Ernährungssituation in Entwicklungsländern	12	Verpackung von Lebensmitteln	90
Ernährungssituation in Mitteleuropa	14	Gentechnologie	92
Ernährungsökologie	16	Lebensmittelrecht	94
		Lebensmittelüberwachung	96
Grundbegriffe der Ernährungslehre		Schadstoffe und Krankheitserreger	
Zusammensetzung des menschlichen Körpers	18	Pflanzengifte, Pilzgifte, Tiergifte	98
Stoffwechsel: Biochemische Grundlagen	20	Mikroorganismen	100
Stoffwechsel der Nährstoffe	22	BSE und Parasiten	102
Verdauung I	24	Arzneimittel-Rückstände	104
Verdauung II	26	Pflanzenschutzmittel	106
Energiebedarf	28	Persistente organische Verbindungen	108
Hunger und Durst	30	Nitrat, Nitrit, Nitrosamine	110
Geschmack und Geruch	32	Schwermetalle	112
		Radioaktivität	114
		Toxikologische Prüfung	116
Nährstoffe und ihre Funktionen		Ernährung in besonderen Lebenssituationen	
Eiweiß	34	Ernährung des Säuglings und Kleinkinds	118
Fette	36	Ernährung des Schulkindes	120
Kohlenhydrate	38	Ernährung von Schwangeren und Stilenden	122
Ballaststoffe	40	Ernährung des älteren Menschen	124
Vitamine	42	Ernährung von Leistungssportlern	126
Mineralstoffe	44	Sondernährung und Trinknahrung	128
Spurenelemente	46	Parenterale Ernährung	130
Wasser	48		
Säuren und Basen	50		
Nahrungsmittel		Ernährungsbedingte Krankheiten	
Getreide und Getreideprodukte	52	Übergewicht	132
Obst	54	Diabetes	134
Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln	56	Bluthochdruck	136
Milch und Milchprodukte	58	Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose	138
Fleisch und Fleischwaren	60	Gicht	140
Fisch, Schalen- und Weichtiere	62	Nierenerkrankungen	142
Eier	64	Erkrankungen der Verdauungsorgane	144
Speisefette und Öle	66	Krebskrankungen	146
Kochsalz, Gewürze und Kräuter	68	Allergien	148
Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe	70	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	150
Alkoholfreie Getränke	72	Karies und Parodontose	152
Kaffee, Tee, Kakao, Alkoholika	74	Essstörungen	154
Neuartige Lebensmittel	76	Alkoholismus	156
Behandlung und Verarbeitung von Lebensmitteln		Konventionelle und unkonventionelle Ernährungsempfehlungen	
Lebensmittelqualität	78	Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	158
Erhitzung von Nahrungsmitteln	80	Vollwerternährung	160
Physikalische Konservierungstechnologien	82	Fasten	162

8 Inhalt

Vegetarismus	164	Literaturverzeichnis	174
Schlankheitsdiäten	166	Abbildungsnachweis	175
Makrobiotik	168		
Anthroposophische Ernährung	170		
Krebsdiäten	172	Register	177