

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Über die Autorin.....	6
1 Grundlagen der Ernährung.....	11
1.1 Energiebedarf und Energiezufuhr	11
1.2 Nahrungsbestandteile.....	14
1.2.1 Proteine.....	14
1.2.2 Fette	16
1.2.3 Kohlenhydrate	21
1.2.4 Ballaststoffe	24
1.2.5 Wasser	27
1.2.6 Alkohol.....	28
1.2.7 Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente)	29
1.2.8 Vitamine	29
1.2.9 Weitere Lebensmittelinhaltsstoffe	39
2 Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten	41
2.1 Ernährung Erwachsener.....	42
2.2 Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	46
2.3 Ernährung von Säuglingen.....	50
2.4 Ernährung von Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen	53
2.5 Ernährung älterer Menschen.....	55
3 Alternative Ernährungsformen.....	57
3.1 Vollwerternährung (Dr. Karl von Koerber, Thomas Männle, Prof. Dr. Claus Leitzmann).....	59
3.2 Kostformen auf (ovo-)lacto-vegetabler Basis.....	61
3.2.1 Vegetarismus.....	62
3.2.2 Vitalstoffreiche Vollwertkost (Dr. M. O. Bruker)	64
3.2.3 Anthroposophische Ernährung (Rudolf Steiner, Schweiz).....	66

3.2.4	Bircher-Benner-Kost (Max Bircher-Benner, Schweiz).....	67
3.2.5	Waerland-Kost (Are Waerland, Schweden).....	68
3.2.6	Schnitzer-Kost (Johann-Georg Schnitzer).....	69
3.2.7	Makrobiotik (George Ohsawa, Michio Kushi, Japan).....	70
3.2.8	Reine Rohkost- und Instincto-Ernährung (Helmut Wandmarker, Michael Lukas Müller)	71
3.3	Trennkostformen.....	72
3.3.1	Haysche Trennkost (Howard Hay, USA)	72
3.3.2	Fit for Life (Fit für's Leben, Harvey und Marilyn Diamond)	74
4	Ernährung bei Über- und Untergewicht.....	77
4.1	Ernährung bei Übergewicht.....	77
4.1.1	Energiereduzierte Mischkost.....	80
4.1.2	Fastenstrategien	83
4.1.3	Formula-Diäten.....	86
4.1.4	Verschiedenste Schlankheitsdiäten.....	88
4.1.4.1	Ausgewogene Reduktionskostprogramme...	89
4.1.4.2	Fetteiche Schlankheitsdiäten	91
4.1.4.3	Eiweißreiche Schlankheitsdiäten	93
4.1.4.4	Kohlenhydratreiche Schlankheitsdiäten.....	94
4.1.4.5	Trennkost-Diäten.....	95
4.1.4.6	Sonstige Schlankheitsdiäten.....	96
4.2	Ernährung bei Untergewicht.....	97
4.2.1	Anorexia nervosa.....	98
4.2.2	Bulimia nervosa.....	99
5	Ernährung bei Krankheiten.....	101
5.1	Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes	101
5.1.1	Leichte Vollkost.....	101
5.1.2	Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens und Zwölffingerdarms	102
5.1.2.1	Refluxösophagitis	102
5.1.2.2	Gastritis	103
5.1.2.3	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni.....	104
5.1.2.4	Zustand nach Magenresektion	106
5.1.3	Erkrankungen des Dünndarms	107
5.1.3.1	Akute Enteritis	107
5.1.3.2	Gluteninduzierte Enteropathie (einheimische Sprue, Zöliakie)	108
5.1.3.3	Lactasemangelsyndrom.....	111

5.1.3.4	Kurzdarmsyndrom	112
5.1.4	Erkrankungen des Dickdarms	114
5.1.4.1	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa).....	114
5.1.4.2	Obstipation.....	117
5.1.4.3	Irritables Kolon (Reizdarm)	118
5.1.4.4	Divertikulose	119
5.1.5	Erkrankungen des exokrinen Pankreas.....	119
5.1.5.1	Akute Pankreatitis	119
5.1.5.2	Chronische Pankreatitis und exokrine Pankreasinsuffizienz.....	122
5.1.6	Erkrankungen der Leber und Gallenwege.....	123
5.1.6.1	Akute Hepatitis	123
5.1.6.2	Leberzirrhose	124
5.1.6.3	Fettleber	126
5.1.6.4	Erkrankungen der Gallenwege.....	127
5.2	Erkrankungen der Niere.....	127
5.2.1	Akute Glomerulonephritis	127
5.2.2	Nephrotisches Syndrom	128
5.2.3	Chronische Niereninsuffizienz	129
5.2.4	Ernährung bei Hämodialyse	133
5.2.5	Nephrolithiasis.....	135
5.3	Kardiovaskuläre Erkrankungen	137
5.3.1	Arteriosklerose und Herzinfarkt.....	137
5.3.2	Hypertonie	141
5.4	Stoffwechselkrankheiten.....	144
5.4.1	Diabetes mellitus	144
5.4.2	Fettstoffwechselstörungen.....	148
5.4.3	Hyperurikämie und Gicht.....	157
5.4.4	Seltene Stoffwechselkrankheiten.....	160
5.5	Erkrankungen des Skelettsystems.....	163
5.5.1	Rheumatische Erkrankungen.....	163
5.5.2	Osteoporose	165
5.6	Tumorerkrankungen.....	166
5.6.1	Ernährung zur Prävention von Krebs	166
5.6.2	Ernährung bei Krebs.....	167
5.6.3	Bewertung von »Krebsdiäten«	170
5.7	Nahrungsmittelallergien	171

Anhang

Übersicht »Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag«	173
--	-----

Nützliche Adressen	176
Literatur.....	177
Stichwortverzeichnis	179