

Inhaltsverzeichnis

1	Nährstoffe und Wirkstoffe	9
1.1	Naturwissenschaftliche Grundlagen	10
1.2	Aufbau und Struktur	14
1.3	Vorkommen und Bedeutung	27
1.4	Mangelerscheinungen und Überversorgung	38
1.5	Wünschenswerte Nähr- und Wirkstoffzufuhr	47
2	Erhaltung von Lebensmittelinhaltsstoffen	50
2.1	Lagerung	51
2.2	Verarbeitung – Zubereitung	58
2.3	Konservierung von Lebensmitteln	65
3	Hygiene	74
3.1	Mikroorganismen und ihre Lebensbedingungen	75
3.2	Kritische Lebensmittel	85
3.3	Nichtmikrobielle Belastung von Lebensmitteln	87
3.4	HACCP – Personal-, Betriebs- und Prozesshygiene	91
4	Verdauung und Stoffwechsel der Nährstoffe	97
4.1	Verdauungssystem	98
4.2	Verdauung der Nährstoffe	105
4.3	Resorption und Verwertung	117
4.4	Dickdarm und Rectum	123
4.5	Energiestoffwechsel, Fettstoffwechsel, Wasser- und Mineralstoffhaushalt	126
5	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen	134
5.1	Säuglingsernährung	135
5.2	Kleinkind/Kind	140
5.3	Jugendliche	143
5.4	Schwangerschaft und Stillzeit	146
5.5	Sportlerernährung	151
5.6	Senioren	155
6	Ernährungsabhängige Krankheiten	160
6.1	Übergewicht	162
6.2	Diabetes mellitus	167

6.3	Fettstoffwechselstörungen	173
6.4	Bluthochdruck	180
6.5	Gicht	183
6.6	Leber- und Nierenerkrankungen	187
6.7	Verstopfung	188
6.8	Allergien und Unverträglichkeiten	193
7	Diätetische Lebensmittel	199
7.1	Stoffwechselstörungen	200
7.2	Nahrungsmittelallergien	213
8	Genussmittel	224
8.1	Kaffee, Tee, Kakao	225
8.2	Alkohol, Nikotin	232
8.3	Energydrinks	238
9	Ernährungserziehung	239
9.1	Lernorte der Ernährungserziehung	240
9.2	Ethische und religiöse Einflüsse	245
9.3	Regionale Einflüsse	253
9.4	Projekte und Aktionen – Praxistipps und Fallbeispiele .	256
10	Essstörungen	262
10.1	Regulation der Nahrungsaufnahme	263
10.2	Essstörungen	265
11	Ernährungsplanung und Organisation der Nahrungszubereitung	273
11.1	Lebensmitteleinkauf und Verpflegungssysteme	274
11.2	Fertig- und Halbfertigprodukte einkaufen und vollwertig ergänzen	276
11.3	Planung und notwendige haushaltstechnische Ausstattung – finanzielle Aspekte	283
11.4	Ernährungsprobleme in der Gemeinschafts- verpflegung und im Privathaushalt	285
12	Nährwertberechnungen	291
12.1	Kohlenhydrate	292
12.2	Fette	295

12.3 Eiweiße	297
12.4 Vollwertige Ernährung	298
13 Gesetze: Auszüge und Erläuterungen	306
13.1 Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz	307
13.2 Lebensmittelhygiene VO	314
13.3 Verordnung (EG) Nr. 258/97 des Europäischen Parlaments und des Rats = Novel-food-VO	315
13.4 Diät-Verordnung vom 25.08.89, Neufassung vom 21.11.96 und Änderung bezüglich der Zusatzstoffe vom 29.01.98	318
14 Anhang	
- Spezialprodukte	329
- Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr	334
- Nährwerttabellen	337
15 Sachwortverzeichnis, Literaturverzeichnis	358