

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Nährstoffe und Wirkstoffe .....</b>	<b>9</b>
1.1	Naturwissenschaftliche Grundlagen .....	10
1.2	Aufbau und Struktur .....	14
1.3	Vorkommen und Bedeutung .....	27
1.4	Mangelercheinungen und Überversorgung .....	38
1.5	Wünschenswerte Nähr- und Wirkstoffzufuhr .....	47
<b>2</b>	<b>Erhaltung von Lebensmittelinhaltsstoffen .....</b>	<b>50</b>
2.1	Lagerung .....	51
2.2	Verarbeitung – Zubereitung .....	58
2.3	Konservierung von Lebensmitteln .....	65
<b>3</b>	<b>Hygiene .....</b>	<b>74</b>
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
<b>4</b>	<b>Verdauung und Stoffwechsel der Nährstoffe .....</b>	<b>97</b>
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
<b>5</b>	<b>Ernährung in verschiedenen Lebensphasen .....</b>	<b>134</b>
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
<b>6</b>	<b>Ernährungsabhängige Krankheiten .....</b>	<b>160</b>
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
<b>7</b>	<b>Diätetische Lebensmittel .....</b>	<b>199</b>
7.1	Stoffwechselstörungen .....	200
7.2	Nahrungsmittelallergien .....	213
<b>8</b>	<b>Genussmittel .....</b>	<b>224</b>
8.1	Kaffee, Tee, Kakao .....	225
8.2	Alkohol, Nikotin .....	232
8.3	Energydrinks .....	238
<b>9</b>	<b>Ernährungserziehung .....</b>	<b>239</b>
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
<b>10</b>	<b>Essstörungen .....</b>	<b>262</b>
10.1	Regulation der Nahrungsaufnahme .....	263
10.2	Essstörungen .....	265
<b>11</b>	<b>Ernährungsplanung und Organisation der Nahrungszubereitung .....</b>	<b>273</b>
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
<b>12</b>	<b>Nährwertberechnungen .....</b>	<b>291</b>
12.1	Kohlenhydrate .....	292
12.2	Fette .....	295

12.3	Eiweiße .....	297
12.4	Vollwertige Ernährung .....	298
<b>13</b>	<b>Gesetze: Auszüge und Erläuterungen .....</b>	<b>306</b>
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
<b>14</b>	<b>Anhang</b>	
	– Spezialprodukte .....	329
	– Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr .....	334
	– Nährwerttabellen .....	337
<b>15</b>	<b>Sachwortverzeichnis, Literaturverzeichnis .....</b>	<b>358</b>