

Inhaltsverzeichnis

Hinweise für den Leser 5

Symbole und Abkürzungen 5

Einleitung 6

Wissenswertes über Lebensmittel und Ernährung 7

Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe 7

Nährstoffdichte 8

Proteinqualität von Lebensmitteln 8

Gute Fette, schlechte Fette: 9

Zucker und komplexe Kohlenhydrate: 10

Für und wider Keto-Diät 10

Vegetarische Ernährung – eine kritische

Betrachtung 10

Fasten 11

Zusammenhang zwischen verringerter

Schlafeffizienz, Ernährung und Übergewicht 12

Die Beziehung zwischen Ernährung, Darm-
Mikrobiom (-Flora) und Gesundheit 13

Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln 13

Lebensmittelanreicherung und funktionelle
Lebensmittel 14

Unerwünschte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln 15

Lebensmittelkennzeichnung 16

Definition, Folgen und Möglichkeiten zur
Minimierung 218

Beispiel-Tagesplan, pflanzenbasiert, Gestaltung
und Nährwert-Berechnung 228

Teil A Lebensmittelgruppen 17

Ernährungswissenschaftliche Empfehlung für eine
optimale Nährstoff-Relation 17

Pflanzenbasierte Ernährung unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen 18

Gemüse, Salate, Kräuter, Speisepilze und Speisealgen 20

Vertreter 20

Makronährstoffe 21

Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 21

Sonstige Inhaltsstoffe 21

Nachhaltigkeit und Qualität 21

Prävention chronischer Erkrankungen und
Einflussmöglichkeiten bei bestehenden

Stoffwechselerkrankungen 23

Tabellen 24

Obst 46

Vertreter 46

Makronährstoffe 46

Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 47

Sonstige Inhaltsstoffe 47

Nachhaltigkeit und Qualität 47

Prävention chronischer Erkrankungen und
Einflussmöglichkeiten bei bestehenden

Stoffwechselerkrankungen 47

Tabellen 50

Stärkelieferanten – Getreide, Pseudogetreide, Kartoffeln und stärkereiche Gemüse 64

Vertreter 64

Makronährstoffe 64

Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 64

Sonstige Inhaltsstoffe 65

Nachhaltigkeit und Qualität 67

Prävention chronischer Erkrankungen und
Einflussmöglichkeiten bei bestehenden

Stoffwechselerkrankungen 67

Tabellen 68

Proteinlieferanten – Milch, Sauermilchprodukte und Käse 90

Vertreter 90

Makronährstoffe 90

Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 90

Sonstige Inhaltsstoffe 91

Nachhaltigkeit und Qualität 92

Prävention chronischer Erkrankungen und
Einflussmöglichkeiten bei bestehenden Stoff-
wechselerkrankungen 92

Tabellen 94

Proteinlieferanten – Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Geflügel, Innereien und Eier 114

Vertreter 114

Makronährstoffe 114

Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 114

Sonstige Inhaltsstoffe 115

Nachhaltigkeit und Qualität 115

Prävention chronischer Erkrankungen und Einflussmöglichkeiten bei bestehenden Stoffwechselerkrankungen 118
Tabellen 119

Fette, Öle, Nüsse, Samen und Ölfrüchte 158

Vertreter 158
Makronährstoffe 158
Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 159
Sonstige Inhaltsstoffe 159
Nachhaltigkeit und Qualität 159
Prävention chronischer Erkrankungen und Einflussmöglichkeiten bei bestehenden Stoffwechselerkrankungen 159
Tabellen 162

Die „Extras“ 174

Vertreter 174
Makronährstoffe 174
Mikronährstoffe/Funktionelle Nährstoffe 175
Sonstige Inhaltsstoffe 175
Nachhaltigkeit und Qualität 176
Prävention chronischer Erkrankungen und Einflussmöglichkeiten bei bestehenden Stoffwechselerkrankungen 176
Tabellen 178

Teil B Vitamine 193

Fettlösliche Vitamine 194

Vitamin A 194
Vitamin D 195
Vitamin E 196
Vitamin K 199

Wasserlösliche Vitamine 200

Vitamin B₁ 200
Vitamin B₂ 201
Niacin 202
Pantothensäure 202
Vitamin B₆ 203
Biotin 203
Folsäure 204
Vitamin B₁₂ 205
Vitamin C 206

Teil C Mineralstoffe 207

Mengenelemente 208

Natrium (Na) 208
Kalium (K) 209
Calcium (Ca) 210
Magnesium (Mg) 210
Phosphor (P) 211

Spurenelemente 212

Eisen (Fe) 212
Jod (J) 212
Fluorid (F) 213
Zink (Zn) 214
Selen (Se) 216
Kupfer (Cu) 216
Chrom (Cr) 217
Mangan (Mn) 217

Teil D Essenzielle Fettsäuren 219

Gehalte an Fett, Arachidonsäure (AA), Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) sowie der Summe aus EPA und DHA für ausgewählte tierische Lebensmittel (Tabellen S. 221 bis 227) 221

Teil E DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 229

Tabellen 230

Ausblick und Empfehlungen für gesundheitsfördernde Ernährung 235

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE 2024 235

Literatur 239

Register 241

Bildquellen 256