

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 verringelter 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 Stoffwechselerkrankungen 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 B ₁	200
Vitamin B ₂	201
Niacin	202
Pantothenäsäure	202
Vitamin B ₆	203
Biotin	203
Folsäure	204
Vitamin B ₁₂	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