
INHALTSVERZEICHNIS

1	Überblick Software	1
2	Inhalt der Diskette	7
2.1	Erklärung der Dateien	8
2.2	Verzeichnisse	9
3	Dateiformate	13
3.1	DAT-Datei	14
3.2	NWA/LBM-Datei	15
3.3	GRW-Datei	16
3.4	PNT/PNW-Datei	17
3.5	BLT-Datei	18
4	Installation und Start	19
4.1	Für den Eiligen	20
4.2	Für den Fortgeschrittenen	22
4.3	VGA-Farbskala	27
4.4	Besonderheiten zur Hardcopy	29
4.5	Übernahme in die Textverarbeitung (ASCII-Datei)	30
4.6	Probleme und Lösungsansätze	31
4.7	Hilfe-Manager	34
5	Bedienung	37
5.1	Funktionstasten	39
5.2	Wichtige Tasten	41
5.3	Pulldown-Menü (SAA)	43
5.4	Mausunterstützung	45
5.5	Hilfetafeln	47
5.6	Auswahl	49
5.7	Bearbeitung einer Seite (Datensatz)	51
5.8	Editieren eines Feldes (Datum)	53
5.9	Suchfunktion	54
5.10	Vorschlagsliste	57

6	Bewußte Ernährung als Vorsorgeprinzip	61
6.1	Lerndiät statt Kurdiät	62
6.2	Erstellung der Nährwerttabelle/Datenbank	64
6.2.1	So entstand die Datenbank von PROLIFE	64
6.2.2	Ergänzung neuer Lebensmittel	67
6.3	Bedeutung der Nährwerte	69
6.3.1	Energie	69
6.3.2	Protein	69
6.3.3	Kohlenhydrate	69
6.3.4	Alkohol	71
6.3.5	Fette	71
6.3.6	Mineralien	72
6.3.7	Vitamine	74
6.4	Erfassung der täglichen Nahrungsaufnahme	77
6.4.1	Ziele der Nahrungserfassung	77
6.4.2	Richtig einkaufen	78
6.4.3	Was muß alles berücksichtigt werden?	80
6.4.4	Bestimmung der Mengen	81
6.5	Wie nehme ich ab?	83
6.5.1	Prinzip der Lerndiät	83
6.5.2	Idealgewicht	85
6.5.3	Diätgewicht	86
7	Analyse der Ernährungsgewohnheiten	89
7.1	Schnell-Lehrgang	90
7.2	Funktionen des Programms (Übersicht)	98
7.3	Datenbeschreibung	99
7.4	Suchfunktion	104
7.5	Tabellen	106
7.6	Nährwertquotienten	113
7.7	Nährwertbedarf (Grenzwerte)	115
7.7.1	Übersicht und Eingabe	115
7.7.2	Voreinstellungen	117
7.7.3	Grenzwertdateien	120
7.7.4	Alkohol	120
7.7.5	Fett	121
7.8	Nährwertanalyse	123
7.8.1	Übersicht und Eingabe	123
7.8.2	Sonderfunktionen	126
7.8.3	Normalbereiche (Toleranzen)	128
7.8.4	Auswertung	132
7.9	Lebensmittelsanalyse	134
7.10	Zusammenfassung der Analysen	136
7.11	Erfassungsbogen	138

7.12 Blutanalyse	140
7.12.1 Eingabe neuer Blutwerte	140
7.12.2 Ausdruck aller Blutwerte	142
7.12.3 Analyse der Blutwerte	143
7.13 Erstellung von Diagrammen	145
8 Auswirkungen auf Herz und Kreislauf	151
8.1 Herzkreislaufkrankheiten und deren Risikofaktoren	152
8.1.1 Fachbegriffe	152
8.1.2 Krankheiten	153
8.1.3 Risikofaktoren	153
8.1.4 Grenzwerte	158
8.2 Auswirkung von Fett und Cholesterin	159
8.2.1 Endogener und exogener Kreislauf	159
8.2.2 Chemie	161
8.2.3 Lipoproteine	163
8.2.4 Beeinflussende Faktoren	164
8.2.5 Ernährung	165
8.2.6 Untersuchungsergebnisse	166
8.3 Überprüfung des Gesundheitszustandes	168
8.3.1 Prinzipielles Verfahren	168
8.3.2 Nährwerte	170
8.3.3 Körpergewicht	177
8.3.4 Blutuntersuchung	177
8.3.5 Blutdruck	191
8.4 Behandlung von Hyperlipoproteinämie	194
Nährwerttabelle	197
Literurnachweis	217
Stichwortverzeichnis	219