

Inhalt

1 Die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Salutogenese	12
Salutogenese	14
2 Grundlagen der Ernährung	18
Der energetische Aspekt der Ernährung	19
Die Bedeutung der Lebensmittel in der Ernährung	24
Haltbarkeit und Verarbeitung	27
Zubereitung	28
3 Esskultur und ihr Einfluss auf den Verdauungsapparat	30
Konstitution	31
Rhythmus	31
Esskultur	36
Die Verdauung	37
Die Mundhöhle	38
Der Magen	40
Der Dünndarm	41
Der Dickdarm	44
Richtiges Trinken ist wichtig	45
Was zählt nicht als Getränk?	46
Zusammenfassung: Worauf es bei der Esskultur ankommt	47
4 Inhaltsstoffe der Lebensmittel und deren Bedeutung für Gesundheit und Krankheit	50
Eiweiß	51
Was macht der Körper mit überschüssigem Eiweiß?	52
Tierisches und pflanzliches Eiweiß im Vergleich	56
Fette	57
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	57
Funktionen der Fettsäuren im Körper	61
• Durchblutung	61
• Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	62

• Entzündung	64
• Cholesterin	66
Herstellung von Fetten und Ölen	69
Butter versus Margarine	70
Umgang mit Ölen und Fetten in der Küche	71
Wieviel Fett benötigen wir?	73
Kohlenhydrate	74
Kohlenhydratstoffwechsel und Gewichtsregulation	75
Insulinresistenz und Diabetes mellitus Typ 2	76
Zucker, Mikronährstoffe und komplexe Kohlenhydrate	79
Gärungsprozesse als Problem beim Zuckerstoffwechsel	80
Unverträglichkeiten gegenüber Kohlenhydraten	81
Laktoseintoleranz	81
Fruktosemalabsorption	83
Relation von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten	84
5 Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes für Gesundheit und Krankheit	88
Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes	89
Die Wirkung von Säuren im Körper	90
Beispiele typischer Krankheitsbilder von Acidosen	90
Elimination von Säuren, Bedeutung von Mineralstoffen	91
Einfluss von Lebensmitteln auf den Säure-Basen-Haushalt	92
Säurespendende Lebensmittel	92
Säurewirkung durch Basenentzug	92
Basenspendende Lebensmittel	92
Neutrale Lebensmittel	93
Konsequenzen aus dem Säure-Basen-Haushalt für die Ernährung	94

6 Einkauf, Auswahl und Lagerung von Lebensmitteln	98
Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln	99
„Biologisch“	99
Fisch	99
Fleisch	100
Obst und Gemüse	100
Getreide	101
Kräuter und Gewürze	102
• Inhaltsstoffe und Wirkungen	102
• Kochen mit Kräutern und Gewürzen	103
• Lagerung von Kräutern: Trocknen, Einfrieren, Einlegen	103
7 Zeitgemäße Küchentechnik	106
Gesunde Zubereitungsarten im Überblick	107
Dämpfen	107
Dünsten	108
Kochen	108
Grillen	109
Braten	110
Überbacken bzw. Gratinieren	111
Schmoren	111
Umgang mit Fett beim Zubereiten von Speisen	112
8 Mikronährstoffe – sind wir ausreichend versorgt?	114
9 Entgiftung – ein notwendiges Übel?	122
Ausgewählte Literatur	124
Abbildungsnachweis	124
Autoren	125