

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Salutogenese</b>	12
	Salutogenese	14
<b>2</b>	<b>Grundlagen der Ernährung</b>	18
	Der energetische Aspekt der Ernährung	19
	Die Bedeutung der Lebensmittel in der Ernährung	24
	Haltbarkeit und Verarbeitung	27
	Zubereitung	28
<b>3</b>	<b>Esskultur und ihr Einfluss auf den Verdauungsapparat</b>	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
<b>4</b>	<b>Inhaltsstoffe der Lebensmittel und deren Bedeutung für Gesundheit und Krankheit</b>	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
Fructosemalabsorption	83
Relation von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten	84
<b>5 Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes für Gesundheit und Krankheit</b>	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

<b>6 Einkauf, Auswahl und Lagerung von Lebensmitteln</b>	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
<b>7 Zeitgemäße Küchentechnik</b>	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
<b>8 Mikronährstoffe – sind wir ausreichend versorgt?</b>	114
<b>9 Entgiftung – ein notwendiges Übel?</b>	122
Ausgewählte Literatur	124
Abbildungsnachweis	124
Autoren	125