

1 Kurzer Leitfaden durch das Modul B	B4
1.1 Abkürzungen/Maßeinheiten/Gewichte	B5
1.2 Grundmengen für eine und für vier Portionen	B6
2 Basis-Kostformen/Ernährungsberatung	B7
2.1 Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen	B7
2.1.1 Nährstoff- und Energiebedarf	(▶ Lernvideo) B8
2.1.2 Berechnung der Nährstoffzufuhr eines Menschen	B11
2.1.3 Beurteilung des Körpergewichts	(▶ Lernvideo) B12
2.1.4 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen, ▶ AB	B13
2.1.5 Mahlzeiten	B15
2.2 Ernährungsberatung	B15
2.2.1 Allgemeine Grundsätze der Beratung	B16
2.2.2 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts mithilfe eines Ernährungsprotokolls, ▶ AB	B16
2.2.3 Der Tageskostplan	B18
2.3 Angepasste Vollkost	B19
2.4 Reduktionskost	(▶ Lernvideo) (▶ Digi-Saisonkalender) B25
3 Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien	B30
3.1 Diabetes mellitus (▶ Zuckerkrankheit)	(▶ Lernvideo) B30
3.1.1 Diabetes mellitus Typ 1	(▶ Lernvideos) B31
3.1.2 Diabetes mellitus Typ 2	(▶ Lernvideo) B37
3.2 Erkrankung von Magen und Darm	B43
3.2.1 Zöliakie	B43
3.2.2 Obstipation	B49
3.3 Erkrankung von Herz und Kreislauf (▶ Hypertonie)	(▶ Lernvideo) B55
3.4 Fettstoffwechselstörungen (▶ FSS)	B61
3.4.1 Überblick	B61
3.4.2 Hypertriglyceridämie	B62
3.4.3 Hypercholesterinämie, ▶ AB	(▶ Lernvideo) B67
3.5 Gicht	B74
3.6 Allergische und nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	(▶ Lernvideo) B79
3.6.1 Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	(▶ Lernvideos) B79
3.6.2 Nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten, ▶ AB	(▶ Lernvideo) B82
Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln, ▶ AB	B86

Anhang

Rezeptregister	B88
Sachwortverzeichnis	B89
Bildquellenverzeichnis	B90