

# Inhalt

Vorwort	5	<b>Fette</b>	57
Zum Buch	6	Aufbau und Funktionen der	
Über die Autorin	10	Fettsäuren	58
<b>Teil 1</b>		Cholesterin und	
<b>1</b>	<b>Ernährung, Gesundheit und</b>	Cholesterinstoffwechsel	64
	<b>Evolution</b>	Verdauung und Resorption von	
1.1	<b>Ernährung und Gesundheit</b>	Fetten	64
1.2	<b>Ernährung als Prävention und</b>	Stoffwechsel des Fettgewebes	66
	<b>Therapeutikum</b>	Bedarf und Zufuhrempfehlungen von	
1.3	<b>Ernährung und Evolution</b>	Fetten und Fettsäuren	67
<b>2</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Vitamine</b>	70
2.1	<b>Aufbau und Funktionen der</b>	Wasserlösliche Vitamine	70
	<b>Kohlenhydrate</b>	Fettlösliche Vitamine	81
2.2	<b>Verdauung und Resorption von</b>	<b>Mineralstoffe</b>	92
	<b>Kohlenhydraten</b>	Mengenelemente	92
2.3	<b>Kohlenhydratstoffwechsel</b>	Spurenelemente	101
2.4	<b>Vorkommen und Zufuhrempfehlungen</b>	<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>	117
	<b>von Kohlenhydraten</b>	Einteilung, Wirkungen und	
<b>3</b>	<b>Ballaststoffe</b>	Vorkommen	117
3.1	<b>Funktionen und Wirkungsweise von</b>	Bioverfügbarkeit und Zufuhr	123
	<b>Ballaststoffen</b>	Sekundäre Pflanzenstoffe in	
3.2	<b>Aufbau und Einteilung von</b>	Nahrungsergänzungsmitteln	124
	<b>Ballaststoffen</b>	<b>Darmgesundheit</b>	126
3.3	<b>Vorkommen und Zufuhrempfehlungen</b>	Aufbau und Funktionen des Darms	126
	<b>von Ballaststoffen</b>	Bedeutung der Mikrobiota	127
<b>4</b>	<b>Proteine</b>	Funktionen der Mikrobiota	129
4.1	<b>Aufbau und Funktionen der Proteine</b>	Entstehung von Krankheiten durch eine	
4.2	<b>Verdauung und Resorption von</b>	gestörte Mikrobiota	130
	<b>Proteinen</b>	Diagnostische Möglichkeiten für die	
4.3	<b>Proteinstoffwechsel</b>	Mikrobiota	132
4.4	<b>Vorkommen und Zufuhrempfehlungen</b>	Darmgesunde Ernährung und weitere	
	<b>von Proteinen</b>	förderliche Maßnahmen	133

## Inhalt

<b>10</b>	<b>Ernährungsformen</b> 139	<b>13</b>	<b>Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse</b> 210
10.1	Vollwerternährung/vollwertige Mischkost 139	13.1	Fettleber (Steatosis hepatis) 210
10.2	Mediterrane Ernährung 140	13.2	Leberzirrhose 215
10.3	Planetary Health Diet 141	13.3	Gallensteinerkrankung (Cholelithiasis) 219
10.4	Vegetarische und vegane Ernährung 143	13.4	Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) 222
10.5	Rohkosternährung 144		
10.6	Steinzeiternährung (Paleo-Diät) 145	<b>14</b>	<b>Metabolische Erkrankungen</b> 227
10.7	Pegane Ernährung 145	14.1	Übergewicht und Adipositas 227
10.8	Ketogene und Low-Carb-Ernährung 146	14.2	Lipödem 235
10.9	Basische Ernährung 147	14.3	Fettstoffwechselstörungen 238
10.10	Ernährung nach Stoffwechseltypen 149	14.4	Diabetes mellitus 246
10.11	Makrobiotik 150	14.5	Harnsäurestoffwechselstörungen – Hyperurikämie und Gicht 251
10.12	Fünf-Elemente-Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin 151		
10.13	Ayurveda-Ernährung 152	<b>15</b>	<b>Herz- und Gefäßerkrankungen</b> 260
10.14	Anthroposophische Ernährung 154	15.1	Bluthochdruck (Hypertonie) 260
10.15	Fasten 155	15.2	Arteriosklerose 264
<b>11</b>	<b>Ernährungsberatung und -therapie</b> 160	<b>16</b>	<b>Lungenerkrankungen</b> 269
11.1	Unterschiede Ernährungsberatung und Ernährungstherapie 161	16.1	Asthma bronchiale 269
11.2	Ablauf der Ernährungsberatung und -therapie 163	16.2	Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 272
11.3	Klientenzentrierte Gesprächsführung in der Ernährungsberatung 175	16.3	Mukoviszidose (zystische Fibrose) 275
11.4	Methoden zur Erfassung des Ernährungszustands 176	16.4	Long- oder Post-COVID-Syndrom 278
		<b>17</b>	<b>Nieren- und Blasenerkrankungen</b> 283
		17.1	Chronische Nierenkrankheit 283
		17.2	Harn- und Nierensteine (Urolithiasis) 290
		17.3	Harnwegsinfektionen 292
<b>12</b>	<b>Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts</b> 186	<b>18</b>	<b>Erkrankungen des Bewegungsapparats</b> 296
12.1	Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxkrankheit, GERD) 186	18.1	Osteoporose 296
12.2	Eosinophile Ösophagitis 189	18.2	Rheumatische Erkrankungen (Rheuma) – rheumatoide Arthritis 301
12.3	Gastritis 190		
12.4	Gastrektomie und Magenresektion 193	<b>19</b>	<b>Hauterkrankungen</b> 309
12.5	Divertikulose und Divertikulitis 196	19.1	Neurodermitis 309
12.6	Reizdarmsyndrom 199	19.2	Psoriasis (Schuppenflechte) 312
12.7	Morbus Crohn 202	19.3	Rosazea 314
12.8	Colitis ulcerosa 205	19.4	Akne (Acne vulgaris) 317

<b>20</b>	<b>Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparats</b> 320	<b>24</b>	<b>Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten</b> 380
20.1	Karies 320	24.1	Nahrungsmittelallergien 381
20.2	Parodontitis 323	24.2	Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) 385
<b>21</b>	<b>Erkrankungen des Hormonsystems</b> 327	24.3	Fruktosemalabsorption 389
21.1	Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 327	24.4	Histaminintoleranz 392
21.2	Hashimoto-Thyreoiditis 331	24.5	Zöliakie 395
21.3	Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) 334	24.6	Pseudoallergien 399
21.4	Endometriose 338	<b>25</b>	<b>Ernährung in besonderen Lebenssituationen</b> 402
21.5	Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 341	25.1	Ernährung und Stress 402
		25.2	Ernährung in den Wechseljahren 408
		25.3	Ernährung im Alter 413
<b>22</b>	<b>Neurologische und psychische Erkrankungen</b> 344		
22.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS) 344		
22.2	Multiple Sklerose (MS) 348	<b>Teil 3</b>	
22.3	Migräne 351		
22.4	Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 355	<b>26</b>	<b>Glossar</b> 422
<b>23</b>	<b>Krebserkrankungen</b> 359	<b>27</b>	<b>Empfohlene tägliche Nährstoffzufuhr/ Referenzwerte</b> 424
23.1	Arten und Klassifizierung 359	<b>28</b>	<b>Lebensmitteltabellen</b> 427
23.2	Ursachen und Risikofaktoren 360	<b>29</b>	<b>Kalziumgehalt in Mineralwasser</b> 432
23.3	Pathogenese 361	<b>30</b>	<b>Geeignete und ungeeignete Lebensmittel bei bestimmten Ernährungsformen</b> 433
23.4	Mangelernährung und Gewichtsverlust 362	<b>31</b>	<b>Zusatznahrungen</b> 435
23.5	Möglichkeiten der Ernährungstherapie 364	<b>32</b>	<b>Liste nützlicher Internetadressen</b> 437
23.6	Ernährungstherapie bei Brustkrebs 373		
23.7	Krebsdiäten 377		
			<b>Sachverzeichnis</b> 438