

Inhalt

Vorwort 5
Zum Buch 6
Über die Autorin 10

Teil 1

1 Ernährung, Gesundheit und Evolution 12

1.1 Ernährung und Gesundheit 12

1.2 Ernährung als Prävention und Therapeutikum 16

1.3 Ernährung und Evolution 17

2 Kohlenhydrate 21

2.1 Aufbau und Funktionen der Kohlenhydrate 21

2.2 Verdauung und Resorption von Kohlenhydraten 28

2.3 Kohlenhydratstoffwechsel 30

2.4 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Kohlenhydraten 33

3 Ballaststoffe 35

3.1 Funktionen und Wirkungsweise von Ballaststoffen 35

3.2 Aufbau und Einteilung von Ballaststoffen 37

3.3 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Ballaststoffen 39

4 Proteine 42

4.1 Aufbau und Funktionen der Proteine 42

4.2 Verdauung und Resorption von Proteinen 50

4.3 Proteinstoffwechsel 52

4.4 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Proteinen 53

5 Fette 57

5.1 Aufbau und Funktionen der Fettsäuren 58

5.2 Cholesterin und Cholesterinstoffwechsel 64

5.3 Verdauung und Resorption von Fetten 64

5.4 Stoffwechsel des Fettgewebes 66

5.5 Bedarf und Zufuhrempfehlungen von Fetten und Fettsäuren 67

6 Vitamine 70

6.1 Wasserlösliche Vitamine 70

6.2 Fettlösliche Vitamine 81

7 Mineralstoffe 92

7.1 Mengenelemente 92

7.2 Spurenelemente 101

8 Sekundäre Pflanzenstoffe 117

8.1 Einteilung, Wirkungen und Vorkommen 117

8.2 Bioverfügbarkeit und Zufuhr 123

8.3 Sekundäre Pflanzenstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln 124

9 Darmgesundheit 126

9.1 Aufbau und Funktionen des Darms 126

9.2 Bedeutung der Mikrobiota 127

9.3 Funktionen der Mikrobiota 129

9.4 Entstehung von Krankheiten durch eine gestörte Mikrobiota 130

9.5 Diagnostische Möglichkeiten für die Mikrobiota 132

9.6 Darmgesunde Ernährung und weitere förderliche Maßnahmen 133

Inhalt

| | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 10 | Ernährungsformen 139 | 13 | Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 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 | 14 | Metabolische Erkrankungen 227 |
| 10.6 | Steinzeiterernährung (Paleo-Diät) 145 | 14.1 | Übergewicht und Adipositas 227 |
| 10.7 | Pegane Ernährung 145 | 14.2 | Lipödem 235 |
| 10.8 | Ketogene und Low-Carb-Ernährung 146 | 14.3 | Fettstoffwechselstörungen 238 |
| 10.9 | Basische Ernährung 147 | 14.4 | Diabetes mellitus 246 |
| 10.10 | Ernährung nach Stoffwechseltypen 149 | 14.5 | Harnsäurestoffwechselstörungen – Hyperurikämie und Gicht 251 |
| 10.11 | Makrobiotik 150 | 15 | Herz- und Gefäßerkrankungen 260 |
| 10.12 | Fünf-Elemente-Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin 151 | 15.1 | Bluthochdruck (Hypertonie) 260 |
| 10.13 | Ayurveda-Ernährung 152 | 15.2 | Arteriosklerose 264 |
| 10.14 | Anthroposophische Ernährung 154 | 16 | Lungenerkrankungen 269 |
| 10.15 | Fasten 155 | 16.1 | Asthma bronchiale 269 |
| 11 | Ernährungsberatung und -therapie 160 | 16.2 | Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 272 |
| 11.1 | Unterschiede Ernährungsberatung und Ernährungstherapie 161 | 16.3 | Mukoviszidose (zystische Fibrose) 275 |
| 11.2 | Ablauf der Ernährungsberatung und -therapie 163 | 16.4 | Long- oder Post-COVID-Syndrom 278 |
| 11.3 | Klientenzentrierte Gesprächsführung in der Ernährungsberatung 175 | 17 | Nieren- und Blasenerkrankungen 283 |
| 11.4 | Methoden zur Erfassung des Ernährungszustands 176 | 17.1 | Chronische Nierenkrankheit 283 |
| Teil 2 | | 17.2 | Harn- und Nierensteine (Urolithiasis) 290 |
| 12 | Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts 186 | 17.3 | Harnwegsinfektionen 292 |
| 12.1 | Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxkrankheit, GERD) 186 | 18 | Erkrankungen des Bewegungsapparats 296 |
| 12.2 | Eosinophile Ösophagitis 189 | 18.1 | Osteoporose 296 |
| 12.3 | Gastritis 190 | 18.2 | Rheumatische Erkrankungen (Rheuma) – rheumatoide Arthritis 301 |
| 12.4 | Gastrektomie und Magenresektion 193 | 19 | Hauterkrankungen 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 |

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