

Inhaltsverzeichnis

I	Ernährungslehre	7	6	Mineralstoffe	54
			6.1	Aufgaben der Mineralstoffe	54
			6.2	Übersicht über wichtige Mineralstoffe	55
	Einführung in die Ernährungslehre	8	7	Wasser	63
	Energiebedarf des Menschen	13	7.1	Verteilung des Wassers im Körper	63
1	Definitionen zum Körpergewicht	14	7.2	Aufgaben von Wasser	63
1.1	Normalgewicht	14	7.3	Wasserausscheidung	64
1.2	Weitere Definitionen	15	7.4	Richtwert für die Wasserzufuhr	64
2	Energie- und Nährstoffbedarf	15	7.5	Wassergehalt in Nahrungsmitteln	65
2.1	Wie viel Energie braucht der Mensch und wozu?	15			
2.3	Mögliche Verteilung der täglichen Gesamtenergie	18	II	Gesundheits- und Krankheitslehre	67
2.4	Bedarf an Makronährstoffen	18		Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	68
3	Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen	20	1	Übergewicht und Adipositas	69
3.1	Die österreichische Ernährungspyramide	20	2	Diabetes mellitus	71
3.2	Der gesunde und nachhaltige Teller	24	2.1	Einteilung von Diabetes	73
3.3	Gut essen und trinken – die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	24	2.2	Hypoglykämie (zu niedriger Blutzuckerspiegel)	76
	Die Nährstoffe	26	3	Dyslipoproteinämien (Fettstoffwechselstörungen)	77
1	Kohlenhydrate (Saccharide)	27	3.1	Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel)	77
1.1	Einteilung der Kohlenhydrate	27	3.2	Hypertriglyceridämie	79
1.2	Aufgaben der Kohlenhydrate	30	4	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	79
1.3	Zufuhrempfehlung für Kohlenhydrate	31	4.1	Herzinsuffizienz	79
1.4	Kohlenhydrate in Lebensmitteln	31	4.2	Arteriosklerose (Atherosklerose, Arterienverkalkung)	79
1.5	Verdauung der Kohlenhydrate	32	4.3	Hypertonie (Bluthochdruck)	81
1.6	Resorption und Stoffwechsel der Kohlenhydrate	33	5	Hyperurikämie und Gicht	82
2	Fette (Lipide)	34		Erkrankungen des Verdauungstraktes	85
2.1	Einteilung der Fette	34	1	Mundhöhle und Speiseröhre	86
2.2	Fettsäuren	35	1.1	Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)	86
2.3	Aufgaben der Fette	37	1.2	Ösophaguskarzinom (Speiseröhrenkrebs)	86
2.4	Eigenschaften der Fette	37	2	Magen und Zwölffingerdarm	87
2.5	Zufuhrempfehlung für Fett	38	2.1	Akute Gastritis (Magenverstimmung)	87
2.6	Empfehlungen für den Fettverzehr	38	2.2	Chronische Gastritis	88
2.7	Fett in Lebensmitteln	39	2.3	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni	88
2.8	Verdauung der Fette	39	2.4	Magenkarzinom (Magenkrebs)	89
2.9	Resorption und Stoffwechsel der Fette	39	2.5	Bariatrische Operationen	90
3	Fettähnliche Stoffe (Lipoide)	41	3	Dünndarm und Dickdarm	91
4	Eiweiße (Proteine)	43	3.1	Akute Darmerkrankungen	91
4.1	Einteilung der Eiweiße	43	3.2	Zöliakie (glutensensitive Enteropathie)	92
4.2	Aufgaben der Eiweiße	44	3.3	Laktoseintoleranz (Laktosemalabsorption)	93
4.3	Biologische Wertigkeit	45	3.4	Fruktosemalabsorption	94
4.4	Ergänzungswirkung	45	3.5	Histaminunverträglichkeit	94
4.5	Eiweißbedarf	46	3.6	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	95
4.6	Eiweiß in Lebensmitteln	46	3.7	Kolektomie	98
4.7	Verdauung der Eiweiße	47	3.8	Chronische Obstipation	98
4.8	Resorption und Stoffwechsel der Eiweiße	48	3.9	Divertikulose	99
5	Vitamine	49	3.10	Divertikulitis	100
5.1	Einteilung der Vitamine	49	3.11	Reizdarmsyndrom	100
5.2	Aufgaben der Vitamine	49	4	Leber, Gallenblase und Gallenwege	101
5.3	Hypervitaminosen (Überversorgungen)	49	4.1	Fettleber	101
5.4	Hypovitaminosen, Avitaminosen (Unterversorgungen)	49	4.2	Hepatitis (Entzündung der Leber)	102
5.5	Übersicht über die Vitamine	51	4.3	Leberzirrhose	103
5.6	Empfehlungen zur Vitaminerhaltung in Nahrungsmitteln	52	4.4	Cholelithiasis (Gallensteine)	104

Inhaltsverzeichnis

5	Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	105	3.7	Essverhalten bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	166
5.1	Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)	105	4	Ernährungstherapie bei gastroenterologischen Erkrankungen	169
5.2	Pankreatektomie	106	4.1	Anangepasste Vollkost für unspezifische Magen-Darm-Erkrankungen	169
Erkrankungen der Niere					
1	Nephrotisches Syndrom	110	4.2	Ernährungstherapie bei Erkrankungen der Speiseröhre	171
2	Akutes Nierenversagen	110	4.3	Ernährungstherapie bei Lebererkrankungen	174
3	Chronische Niereninsuffizienz (CKD)	111	4.4	Ernährungstherapie bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	176
4	Dialysebehandlung (Nierenersatztherapie)	111	4.5	Ernährungstherapie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)	178
5	Nierensteine (Nephrolithiasis)	112	4.6	Ernährungstherapie bei Laktoseintoleranz (Laktosemalabsorption)	180
Entzündlich-rheumatische und orthopädische Erkrankungen					
1	Rheumatoide Arthritis	114	4.7	Ernährungstherapie bei Fruktosemalabsorption	182
2	Osteoporose (Knochenschwund)	114	4.8	Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom	184
Spezielle Krankheitsbilder					
1	Essstörungen	118	4.9	Ernährungstherapie bei Zöliakie (glutensensitive Enteropathie)	186
1.1	Anorexia nervosa (AN; Magersucht)	118	4.10	Ernährungstherapie bei chronischer Obstipation	188
1.2	Bulimia nervosa (BN; Ess-Brech-Sucht)	119	4.11	Ernährungstherapie bei Divertikelkrankheit	190
2.3	Binge-Eating-Störung (BES; Störung mit Essanfällen)	120	4.12	Essverhalten bei gastroenterologischen Erkrankungen	193
2	Phenylketonurie (PKU)	120	5	Ernährungstherapie nach Operationen am Gastrointestinaltrakt	196
3	Long Covid	121	5.1	Ernährungstherapie nach Resektionen am Gastrointestinaltrakt	196
Besonderheiten in verschiedenen Lebensabschnitten					
1	Schwangerschaft und Stillzeit	124	5.2	Ernährungstherapie nach Resektionen im Dünnd- oder Dickdarm und bei Vorliegen eines Stomas	199
1.1	Sauberkeit und Hygiene	124	5.3	Ernährungstherapie vor und nach bariatrischen Operationen	201
1.2	Genussmittel	124	6	Ernährungstherapie bei Nierenkrankheiten	206
1.3	Schwangerschaftsbeschwerden	125	6.1	Protein- und elektrolytdefinierte Kost	206
1.4	Schwangerschaftskomplikationen	126	7	Ernährungstherapie bei Kau- und Schluckstörungen	210
1.5	Stillzeit	127	7.1	Konsistenzmodifizierte Kost	210
2	Säuglingsalter	128	8	Ernährungstherapie bei entzündlich-rheumatischen und orthopädischen Krankheiten	214
3	Kinder und Jugendliche	130	8.1	Ernährungstherapie bei rheumatoider Arthritis	214
4	Alter	131	8.2	Ernährungstherapie bei Osteoporose	217
5	Bewegung und Sport	135	9	Ernährungstherapie bei speziellen Bedürfnissen	220
III Diätologie					
Diätetik und Kostformen					
1	Diätologie im interprofessionellen Setting	140	9.1	Ernährungstherapie bei Mangelernährung	220
2	Vollkost	140	9.2	Ernährungstherapie bei Essstörungen	222
3	Ernährungstherapie bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	141	9.3	Phenylalanindefinierte Ernährung	224
3.1	Vollkost unter Berücksichtigung der Energiezufuhr, energiereduzierte Vollkost	144	9.4	Ernährungstherapie bei Long Covid	226
3.2	Vollkost unter Berücksichtigung der Kohlenhydrate	150	9.5	Enterale Ernährung (Sondenernährung)	228
3.3	Vollkost unter Berücksichtigung der Kohlenhydrate sowie Fettmodifikation	150	10	Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten	232
3.4	Vollkost unter Berücksichtigung der Fettmodifikation und -reduktion	153	10.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	232
3.5	Vollkost unter Berücksichtigung der Purinzufuhr	156	10.2	Ernährung des Säuglings	235
3.6	Vollkost unter Berücksichtigung der Kochsalzzufuhr	158	10.3	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	236
		161	10.4	Ernährung im Alter	240
		163	10.5	Ernährung im Sport	243
			Stichwortverzeichnis		248
			Literaturverzeichnis		252
			Bildnachweis		256