

# Inhaltsverzeichnis

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

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	Angepasste Vollkost für unspezifische Magen-Darm-Erkrankungen	169
<b>Erkrankungen der Niere</b>		109	4.2	Ernährungstherapie bei Erkrankungen der Speiseröhre	171
1	Nephrotisches Syndrom	110	4.3	Ernährungstherapie bei Lebererkrankungen	174
2	Akutes Nierenversagen	110	4.4	Ernährungstherapie bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	176
3	Chronische Niereninsuffizienz (CKD)	111	4.5	Ernährungstherapie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)	178
4	Dialysebehandlung (Nierenersatztherapie)	111	4.6	Ernährungstherapie bei Laktoseintoleranz (Laktosemaldigestion)	180
5	Nierensteine (Nephrolithiasis)	112	4.7	Ernährungstherapie bei Fruktosemalabsorption	182
<b>Entzündlich-rheumatische und orthopädische Erkrankungen</b>		113	4.8	Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom	184
1	Rheumatoide Arthritis	114	4.9	Ernährungstherapie bei Zöliakie (glutensensitive Enteropathie)	186
2	Osteoporose (Knochenschwund)	114	4.10	Ernährungstherapie bei chronischer Obstipation	188
<b>Spezielle Krankheitsbilder</b>		117	4.11	Ernährungstherapie bei Divertikelkrankheit	190
1	Essstörungen	118	4.12	Essverhalten bei gastroenterologischen Erkrankungen	193
1.1	Anorexia nervosa (AN; Magersucht)	118	5	Ernährungstherapie nach Operationen am Gastrointestinaltrakt	196
1.2	Bulimia nervosa (BN; Ess-Brech-Sucht)	119	5.1	Ernährungstherapie nach Resektionen am Gastrointestinaltrakt	196
2.3	Binge-Eating-Störung (BES; Störung mit Essanfällen)	120	5.2	Ernährungstherapie nach Resektionen im Dünndarm oder Dickdarm und bei Vorliegen eines Stomas	199
2	Phenylketonurie (PKU)	120	5.3	Ernährungstherapie vor und nach bariatrischen Operationen	201
3	Long Covid	121	6	Ernährungstherapie bei Nierenkrankheiten	206
<b>Besonderheiten in verschiedenen Lebensabschnitten</b>		123	6.1	Protein- und elektrolytdefinierte Kost	206
1	Schwangerschaft und Stillzeit	124	7	Ernährungstherapie bei Kau- und Schluckstörungen	210
1.1	Sauberkeit und Hygiene	124	7.1	Konsistenzmodifizierte Kost	210
1.2	Genussmittel	124	8	Ernährungstherapie bei entzündlich-rheumatischen und orthopädischen Krankheiten	214
1.3	Schwangerschaftsbeschwerden	125	8.1	Ernährungstherapie bei rheumatoider Arthritis	214
1.4	Schwangerschaftskomplikationen	126	8.2	Ernährungstherapie bei Osteoporose	217
1.5	Stillzeit	127	9	Ernährungstherapie bei speziellen Bedürfnissen	220
2	Säuglingsalter	128	9.1	Ernährungstherapie bei Mangelernährung	220
3	Kinder und Jugendliche	130	9.2	Ernährungstherapie bei Essstörungen	222
4	Alter	131	9.3	Phenylalanindefinierte Ernährung	224
5	Bewegung und Sport	135	9.4	Ernährungstherapie bei Long Covid	226
<b>III Diätologie</b>		140	9.5	Enterale Ernährung (Sondenernährung)	228
<b>Diätetik und Kostformen</b>		140	10	Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten	232
1	Diätologie im interprofessionellen Setting	141	10.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	232
2	Vollkost	144	10.2	Ernährung des Säuglings	235
3	Ernährungstherapie bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	150	10.3	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	236
3.1	Vollkost unter Berücksichtigung der Energiezufuhr, energiereduzierte Vollkost	150	10.4	Ernährung im Alter	240
3.2	Vollkost unter Berücksichtigung der Kohlenhydrate	153	10.5	Ernährung im Sport	243
3.3	Vollkost unter Berücksichtigung der Kohlenhydrate sowie Fettmodifikation	156	Stichwortverzeichnis		248
3.4	Vollkost unter Berücksichtigung der Fettmodifikation und -reduktion	158	Literaturverzeichnis		252
3.5	Vollkost unter Berücksichtigung der Purinzufuhr	161	Bildnachweis		256
3.6	Vollkost unter Berücksichtigung der Kochsalzzufuhr	163			