

1 Nährwert- und Kalorientabelle

Einleitung	4	Getreidedrinks	26	Süßwasserfische	40	Fette, Öle, Samen, Nüsse	52
Symbole, Abkürzungen, Begriffe	5	Backwaren, Brote	28	Fischdauerwaren	42	Tierische Fette und Öle	52
Gemüse, Kräuter, Pilze, Hülsenfrüchte	6	Frühstückszerealien	28	Fleisch, Wurst, Geflügel, Eier	44	Pflanzliche Fette und Öle	52
Gemüse und Gemüseprodukte	6	Teigwaren	28	Rindfleisch	44	Samen und Nüsse	54
Kräuter	12			Kalbfleisch	44	Extras und Getränke	56
Pilze	12	Milch und Milchprodukte	30	Schweinefleisch	46	Fein- und Dauerbackwaren	56
Hülsenfrüchte	14	Milchprodukte	30	Lamm-, Schafffleisch	46	Süßwaren	56
Obst und Obstprodukte	16	Frischkäse und Speisequark	32	Geflügel	46	Verschiedenes	58
		Hart-, Schmelz-, Schnitt- und Weichkäse	34	Wild und sonstige Fleischarten	48	Getränke, alkoholische	60
Getreide und Getreideprodukte	24			Fleisch- und Wurstwaren	48	Getränke, alkoholfreie	60
Getreide, Mehle, Mahlprodukte	24	Fisch, Algen, Meerestiere	38	Eier und Trockeneipulver	50		
Stärkemehle	26	Seefische	38				
		Weichtiere, Insekten, Algen	40				

2 Gesunde Ernährung

Die Bedeutung der Nahrung	62	Nahrungsbestandteile ohne Nährstoffcharakter	71	Die Bedeutung von Lebensmittelzusätzen	73	DGE/ÖGE-Referenzwerte für die tägliche Nähr- und Mineralstoffzufuhr (Vitaminzufuhr)	75
Energie- und Nährstoffbedarf	63	Ballaststoffe	71	Auswirkungen der Verarbeitung auf den Nähr- und Gesundheitswert	73	Gehalte an weiteren Vitaminen und Spurenelementen	78
Die Inhaltsstoffe der Nahrung	64	Phytate als Mineralstoffräuber?	71	Gefährdung der Gesundheit durch Umweltschadstoffe	74	Gehalte an Carotinoiden	91
Fette	65	Sekundäre Pflanzenstoffe	72	Wichtiges zur Säuglingsernährung	74	Gehalt an bioaktiven Pflanzenstoffen	92
Kohlenhydrate	66	Ubichinone (Coenzym Q)	72			Nitratgehalt von Lebensmitteln	93
Protein (Eiweiß)	66	Lebensmittelkennzeichnung zur Gesundheitsförderung	72				

3 Richtige Ernährung bei Krankheiten und Unverträglichkeiten

Wenn der Stoffwechsel entgleist	94	Salicylsäuregehalt von Lebensmitteln, Gewürzen und Gewürzkräutern	97	Glykämischer Index von ausgewählten kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln	104	Lebensmittelverzehr und Harnsäurebildung	113
Kohlenhydratzufuhr und Diabetes	94	Grundlagen der Diätetik	98	4. Diät bei Hyperlipoproteinämie	105	7. Unverträglichkeit gegen Frucht- oder Milchzucker	118
Cholesterin und Fettstoffwechselstörungen	94	1. Leichte Vollkost	98	Gehalt an Fettsäuren	106	Fruktose- und Glukosegehalt von Obstsorten und Obstprodukten	118
Die Fettzufuhr einschränken	95	Lebensmittel, Speisen und Getränke, die erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten auslösen	98	5. Diät bei Bluthochdruck (Hypertonie)	111	Laktosegehalt von Lebensmitteln	119
Purinzufuhr, Harnsäure, Gicht	95	2. Reduktionskost	99	Lebensmittel mit wenig Natrium und Kochsalz	111	Literatur	120
Nierensteine aus Oxalsäure	95	3. Diät bei Diabetes mellitus	99	Lebensmittel mit viel Natrium und Kochsalz	112	Lebensmittelregister	122
Allergische Reaktionen gegen Nickel und Salicylsäure	95	Glykämischer Index (GLYX)	100	6. Diät bei Gicht und Hyperurikämie	112	Impressum	128
Nickelgehalt von Lebensmitteln	96	Kohlenhydrat-Austauschtabelle	100				