

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	v
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	x
<b>1</b> <b>Ernährung als Einflussfaktor auf die Gesundheit</b>	
<b>1.1</b> <b>Essen und Trinken in unserem Leben</b> .....	1
<b>1.2</b> <b>Prinzipien der Ernährung</b> .....	5
<b>1.3</b> <b>Körperliche Auswirkungen</b> .....	6
<b>2</b> <b>Grundlagen der Ernährungslehre</b>	
<b>2.1</b> <b>Grundbegriffe</b> .....	11
<b>2.2</b> <b>Energiegehalt der Nahrung</b> .....	11
<b>2.3</b> <b>Energiebedarf und Energiezufuhr</b> .....	13
<b>2.4</b> <b>Verdauung und Stoffwechsel</b> .....	17
2.4.1 Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt .....	17
2.4.2 Intermediärer Stoffwechsel .....	24
2.4.3 Hungerstoffwechsel .....	24
<b>3</b> <b>Zusammensetzung der Nahrung</b>	
<b>3.1</b> <b>Energieliefernde Bestandteile</b> .....	27
3.1.1 Kohlenhydrate .....	27
3.1.2 Fette .....	34
3.1.3 Eiweiße .....	45
3.1.4 Gesamtübersicht des Zellstoffwechsels .....	55
<b>3.2</b> <b>Nicht energieliefernde Bestandteile</b> .....	55
3.2.1 Mineralstoffe .....	55
3.2.2 Vitamine .....	73
3.2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	88
3.2.4 Ballaststoffe .....	91
3.2.5 Aromastoffe, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker .....	98
<b>3.3</b> <b>Getränke</b> .....	99
3.3.1 Wasser .....	99
3.3.2 Kaffee .....	104
3.3.3 Tee .....	105
3.3.4 Alkohol .....	106

<b>4</b>	<b>Ernährungsformen</b>	
<b>4.1</b>	<b>Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung</b>	113
<b>4.2</b>	<b>Alternative Ernährungsformen</b>	119
4.2.1	Vollwert-Ernährung	119
4.2.2	Vegetarische Ernährung	121
4.2.3	Trennkostformen	122
4.2.4	Makrobiotik	124
<b>4.3</b>	<b>Spezielle Anforderungen an die Ernährung</b>	125
4.3.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	125
4.3.2	Säuglingsernährung	128
4.3.3	Ernährung älterer Menschen	139
4.3.4	Sportlerernährung	141
4.3.5	Künstliche Ernährung	145
<b>4.4</b>	<b>Novel Food</b>	146
<b>4.5</b>	<b>Functional Food</b>	147
<b>4.6</b>	<b>Convenience Food</b>	151
<b>4.7</b>	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>	152
<b>4.8</b>	<b>Kennzeichnung von Lebensmitteln</b>	154
<b>5</b>	<b>Diätetik</b>	
<b>5.1</b>	<b>Einleitung</b>	157
<b>5.2</b>	<b>Übergewicht</b>	158
5.2.1	Begriff und Klassifizierung	158
5.2.2	Ursachen und Folgen	160
5.2.3	Grundlagen der Therapie	163
5.2.4	Reduktionsdiäten	166
<b>5.3</b>	<b>Ess-Störungen</b>	178
5.3.1	Begriff und Klassifizierung	178
5.3.2	Ursachen und Krankheitsbilder	178
5.3.3	Grundlagen der Therapie	181
<b>5.4</b>	<b>Ernährung bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts</b>	182
5.4.1	Grundlagen der Therapie	182
5.4.2	Akute Gastritis	182
5.4.3	Chronische Gastritis	183
5.4.4	Dyspepsie	183

5.4.5	Akute Enteritis . . . . .	184
5.4.6	Zöliakie . . . . .	185
5.4.7	Lactoseintoleranz . . . . .	186
5.4.8	Obstipation . . . . .	188
5.4.9	Colitis ulcerosa . . . . .	189
5.4.10	Morbus Crohn . . . . .	190
5.4.11	Irritables Colon . . . . .	190
<b>5.5</b>	<b>Erkrankungen der Leber und der Gallenwege</b> . . . . .	191
5.5.1	Fettleber . . . . .	191
5.5.2	Leberzirrhose . . . . .	192
5.5.3	Gallensteine . . . . .	192
<b>5.6</b>	<b>Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse</b> . . . . .	193
5.6.1	Acute Pankreatitis . . . . .	194
5.6.2	Chronische Pankreatitis . . . . .	194
<b>5.7</b>	<b>Ernährung bei metabolischem Syndrom</b> . . . . .	195
<b>5.8</b>	<b>Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen</b> . . . . .	196
5.8.1	Diabetes mellitus . . . . .	196
5.8.2	Fettstoffwechselstörungen . . . . .	207
5.8.3	Hyperurikämie und Gicht . . . . .	211
5.8.4	Mukoviszidose . . . . .	214
<b>5.9</b>	<b>Osteoporose</b> . . . . .	215
<b>5.10</b>	<b>Hypertonie</b> . . . . .	218

## Anhang

Antworten zu den Wiederholungsfragen . . . . .	222
Literatur . . . . .	233
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr . . . . .	235
Fragebogen zur Lebensmittelauswahl . . . . .	241
Ernährungsprotokoll . . . . .	242
Sachregister . . . . .	243
Die Autorin . . . . .	247