

Inhaltsverzeichnis

1	Bedeutung der Ernährung	1
1.1	Kulturgut Nahrungsaufnahme	1
1.2	Ernährung und der menschliche Körper	11
2	Bestandteile der Nahrung	61
2.1	Kohlenhydrate	61
2.2	Fette	66
2.3	Eiweiße	74
2.4	Gesundheitsfördernde Substanzen	80
2.5	Vitamine	85
2.6	Mineralstoffe	95
2.7	Wasser	102
3	Nahrungsbedarf des Menschen	107
3.1	Richtlinien für die bedarfsgerechte Ernährung	107
3.2	Feststellung des Nährstoffbedarfs	111
3.3	Beurteilung des Ernährungszustands	115
4	Ernährung in verschiedenen Lebensaltern	121
4.1	Säuglinge	121
4.2	Kinder	134
4.3	Erwachsene	136
5	Pflegerische Aufgaben bei der Ernährung	143
5.1	Kostformen und Diäten	143
5.2	Unterstützung der Nahrungsaufnahme	149
5.3	Sondenkost	162
5.4	Parenterale Ernährung	168
	Register	175