

Inhaltsverzeichnis

Einführung in die Ernährungslehre	7	4.2 Aufgaben der Eiweißstoffe	40
		4.3 Biologische Wertigkeit	40
		4.4 Ergänzungswirkung	41
		4.5 Eiweißbedarf	41
	11	4.6 Regeln für den Eiweißverzehr	42
		4.7 Verdauung der Eiweißstoffe	43
		4.8 Resorption und Stoffwechsel der Eiweißstoffe	43
Energiebedarf des Menschen		5 Vitamine	44
1 Definitionen zum Körpergewicht	12	5.1 Einteilung der Vitamine nach der Löslichkeit	45
1.1 Normalgewicht	12	5.2 Aufgaben der Vitamine	45
1.2 Weitere Definitionen	12	5.3 Hypervitaminosen (Überversorgungen)	45
2 Wie viel Energie braucht der Mensch und wozu?	13	5.4 Hypovitaminosen, Avitaminosen (Unterversorgungen)	46
2.1 Errechnung des Gesamtenergiebedarfs aus Grundumsatz plus Leistungsumsatz	13	5.5 Übersicht über die Vitamine	47
2.2 Errechnung des Gesamtenergiebedarfs je nach körperlicher Tätigkeit mit einem Faktor	14	5.6 Regeln für die Vitaminerhaltung in Nahrungsmitteln	48
2.4 Verteilung der täglichen Gesamtenergie	15	6 Mineralstoffe	50
2.5 Bedarf an Energie liefernden Nährstoffen	15	6.1 Aufgaben der Mineralstoffe	50
3 Hilfsmittel zur praktischen Umsetzung der Ernährungsempfehlungen	17	6.2 Übersicht über wichtige Mineralstoffe	51
3.1 Der Ernährungskreis	17	6.3 Mengenelemente	51
3.2 Die österreichische Ernährungspyramide	17	6.4 Die wichtigsten Spurenelemente	57
3.3 Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	19	7 Wasser	61
		7.1 Verteilung des Wassers im Körper	62
		7.2 Aufgaben von Wasser	62
Die Nährstoffe	21	7.3 Wasserausscheidung	62
1 Kohlenhydrate (Saccharide)	22	7.4 Wasserbedarf	63
1.1 Einteilung der Kohlenhydrate nach ihrem Aufbau	22	7.5 Wassergehalt in Nahrungsmitteln	64
1.2 Aufgaben der Kohlenhydrate	25		
1.3 Kohlenhydratbedarf	25	Kostformen und Diätetik	65
1.4 Kohlenhydrate in unserem Essen	26		
1.5 Verdauung der Kohlenhydrate	27	1 Vollkost	66
1.6 Resorption und Stoffwechsel der Kohlenhydrate	27	1.1 Energie-Nährstoff-Empfehlungen	66
2 Fette (Lipide)	29	1.2 Alkohol	67
2.1 Einteilung der Fette	29	2 Leichte Vollkost (LVK)	67
2.2 Fettsäuren	30	2.1 Häufigkeit von Nahrungsmittelintoleranzen	67
2.3 Aufgaben der Fette	32	2.2 Anforderungen an die Leichte Vollkost	68
2.4 Eigenschaften der Fette	32	2.3 Indikation	68
2.5 Fettbedarf	33	3 Energiedefinierte Kostformen	68
2.6 Regeln für den Fettverzehr	33	3.1 Besonderheiten in der Ernährung bei Diabetes mellitus	69
2.7 Verdauung der Fette	34	3.2 Besonderheiten in der Ernährung bei Dyslipoproteinämien	69
2.8 Resorption und Stoffwechsel der Fette	34	3.3 Besonderheiten in der Ernährung bei Hyperurikämie	70
3 Fettähnliche Stoffe (Lipoide)	36	3.4 Besonderheiten in der Ernährung bei Bluthochdruck und Ödemen	70
3.1 Phosphatide	36	4 Proteindefinierte Kostformen	71
3.2 Glykolipide	36	4.1 Niere	71
3.3 Carotinoide	36	4.2 Leber	71
3.4 Steroide oder Sterine	36		
4 Eiweißstoffe (Proteine)	38		
4.1 Einteilung der Eiweißstoffe nach ihrem Aufbau	39		

5	Sonderdiäten	72	4.2	Fettleber	104
5.1	Gastroenterologische Diäten	72	4.3	Leberzirrhose	104
5.2	Diäten bei speziellen Systemerkrankungen	73	4.4	Choleolithiasis (Gallensteine)	106
5.3	Seltene Diätformen	73	5	Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	106
5.4	Diagnostische Diätformen	73	5.1	Akute Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)	106
6	Ergänzungen zu den Sonderdiäten	73	5.2	Chronische Pankreatitis	107
6.1	Prä-/Peri-/Postoperative Ernährung	73			
6.2	Allgemeiner Kostaufbau – Kurzfassung	75			
6.3	Fast Track Surgery (multimodale Rehabilitation)	75		Stoffwechselerkrankungen	110
6.4	Early Feeding	76	1	Übergewicht	111
6.5	Beispiele für prä- und postoperative Ernährung	76	1.1	Adipositas (Fettleibigkeit)	111
7	Konsistenzdefinierte Kostformen	78	1.2	Welche Diäten werden propagiert und wie sind sie zu bewerten?	113
8	Enterale Ernährung	79	2	Untergewicht und Essstörungen	114
8.1	Indikation für enterale Ernährung	80	2.1	Anorexia nervosa (Magersucht)	114
8.2	Beispiel eines raschen enteralen Kostaufbaus	80	2.1	Bulimie (Ess-Brech-Sucht)	115
8.3	Verabreichung von Sondennahrung	80	3	Diabetes mellitus	116
9	Kostformenkatalog	81	3.1	Einteilung des manifesten Diabetes mellitus	117
			3.2	Therapie	118
	Erkrankungen des Verdauungstraktes	83	4	Hyperlipoproteinämien (HLP) oder Hyperlipidämien (Fettstoffwechselstörungen)	122
1	Mundhöhle und Speiseröhre	84	4.1	Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel)	123
1.1	Refluxösophagitis	84	4.2	Hypertriglyceridämie	124
1.2	Ösophaguskarzinom (Speiseröhrenkrebs)	85	5	Herz- und Kreislauferkrankungen	124
2	Magen und Zwölffingerdarm	85	5.1	Herzinsuffizienz	124
2.1	Akute Gastritis (Magenvorstimmung)	85	5.2	Arteriosklerose (Atherosklerose, Arterienverkalkung) und Infarkt	124
2.2	Chronische Gastritis	86	5.3	Hypertonie (Bluthochdruck)	125
2.3	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (Geschwür im Magen und Zwölffingerdarm)	86	6	Hyperurikämie und Gicht	126
2.4	Magenblutung	87			
2.5	Zustand nach Magenoperation	87			
3	Dünndarm und Dickdarm	88		Eiweiß- und elektrolytdefinierte Diätformen	129
3.1	Zöliakie (Glutensensitive Enteropathie)	90	1	Nieren	130
3.2	Laktoseintoleranz (Laktosemalabsorption)	92	1.1	Nephrotisches Syndrom	131
3.3	Fruktosemalabsorption	93	1.2	Akutes Nierenversagen	131
3.4	Kurzdarmsyndrom	95	1.3	Chronische Niereninsuffizienz	132
3.5	Chronisch entzündliche Darm- erkrankungen	96	1.4	(Hämo-)Dialysebehandlung	134
3.6	Akute Obstipation (Verstopfung)	98	1.5	Nierensteine (Nephrolithiasis)	135
3.7	Chronische Obstipation	98			
3.8	Divertikulose	99		Ernährung bei verändertem Nährstoffbedarf	137
3.9	Divertikulitis	100	1	Ernährung nach Verbrennungen	138
3.10	Colon irritabile	100	2	Ernährung bei Fieber	138
3.11	Colonkarzinom (Dickdarmkrebs)	101	3	Ernährung bei malignen Erkrankungen	138
3.12	Kolektomie	101			
4	Leber, Gallenblase und Gallenwege	103			
4.1	Akute und chronische Hepatitis (Entzündung der Leber)	103			

Ernährung bei speziellen Krankheiten	141	2	Ernährung in der Stillzeit	151
1 Phenylketonurie (PKU)	142	3	Ernährung des Säuglings	153
2 Rheumatische Gelenkserkrankungen	143	3.1	Muttermilch	153
3 Osteoporose (Knochenschwund)	144	3.2	Säuglingsnahrungen	154
4 Histaminarme Ernährung	145	3.3	Beikost	155
Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten	147	4	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	157
1 Ernährung in der Schwangerschaft	148	5	Ernährung von Sportlern	159
1.1 Tipps bei Schwangerschaftbeschwerden	149	6	Ernährung im Alter	161
1.2 Schwangerschaftskomplikationen	150		Fremdwörterverzeichnis	168
			Stichwortverzeichnis	177