

Inhaltsverzeichnis

Einführung in die Ernährungslehre	7	4.2	Aufgaben der Eiweißstoffe	40
		4.3	Biologische Wertigkeit	40
		4.4	Ergänzungswirkung	41
Energiebedarf des Menschen	11	4.5	Eiweißbedarf	41
1 Definitionen zum Körpergewicht	12	4.6	Regeln für den Eiweißverzehr	42
1.1 Normalgewicht	12	4.7	Verdauung der Eiweißstoffe	43
1.2 Weitere Definitionen	12	4.8	Resorption und Stoffwechsel der Eiweißstoffe	43
2 Wie viel Energie braucht der Mensch und wozu?	13	5	Vitamine	44
2.1 Errechnung des Gesamtenergiebedarfs aus Grundumsatz plus Leistungsumsatz	13	5.1	Einteilung der Vitamine nach der Löslichkeit	45
2.2 Errechnung des Gesamtenergiebedarfs je nach körperlicher Tätigkeit mit einem Faktor	14	5.2	Aufgaben der Vitamine	45
2.4 Verteilung der täglichen Gesamtenergie	15	5.3	Hypervitaminosen (Übersorgungen)	45
2.5 Bedarf an Energie liefernden Nährstoffen	15	5.4	Hypovitaminosen, Avitaminosen (Unterversorgungen)	46
3 Hilfsmittel zur praktischen Umsetzung der Ernährungsempfehlungen	17	5.5	Übersicht über die Vitamine	47
3.1 Der Ernährungskreis	17	5.6	Regeln für die Vitaminerhaltung in Nahrungsmitteln	48
3.2 Die österreichische Ernährungspyramide	17	6	Mineralstoffe	50
3.3 Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	19	6.1	Aufgaben der Mineralstoffe	50
		6.2	Übersicht über wichtige Mineralstoffe	51
		6.3	Mengenelemente	51
		6.4	Die wichtigsten Spurenelemente	57
Die Nährstoffe	21	7	Wasser	61
1 Kohlenhydrate (Saccharide)	22	7.1	Verteilung des Wassers im Körper	62
1.1 Einteilung der Kohlenhydrate nach ihrem Aufbau	22	7.2	Aufgaben von Wasser	62
1.2 Aufgaben der Kohlenhydrate	25	7.3	Wasserausscheidung	62
1.3 Kohlenhydratbedarf	25	7.4	Wasserbedarf	63
1.4 Kohlenhydrate in unserem Essen	26	7.5	Wassergehalt in Nahrungsmitteln	64
1.5 Verdauung der Kohlenhydrate	27		Kostformen und Diätetik	65
1.6 Resorption und Stoffwechsel der Kohlenhydrate	27	1	Vollkost	66
2 Fette (Lipide)	29	1.1	Energie-Nährstoff-Empfehlungen	66
2.1 Einteilung der Fette	29	1.2	Alkohol	67
2.2 Fettsäuren	30	2	Leichte Vollkost (LVK)	67
2.3 Aufgaben der Fette	32	2.1	Häufigkeit von Nahrungsmittelintoleranzen	67
2.4 Eigenschaften der Fette	32	2.2	Anforderungen an die Leichte Vollkost	68
2.5 Fettbedarf	33	2.3	Indikation	68
2.6 Regeln für den Fettverzehr	33	3	Energiedefinierte Kostformen	68
2.7 Verdauung der Fette	34	3.1	Besonderheiten in der Ernährung bei Diabetes mellitus	69
2.8 Resorption und Stoffwechsel der Fette	34	3.2	Besonderheiten in der Ernährung bei Dyslipoproteinämien	69
3 Fettähnliche Stoffe (Lipoide)	36	3.3	Besonderheiten in der Ernährung bei Hyperurikämie	70
3.1 Phosphatide	36	3.4	Besonderheiten in der Ernährung bei Bluthochdruck und Ödemen	70
3.2 Glykolipide	36	4	Proteindefinierte Kostformen	71
3.3 Carotinoide	36	4.1	Niere	71
3.4 Steroide oder Sterine	36	4.2	Leber	71
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	Cholelithiasis (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		Stoffwechselerkrankungen	110
6.3	Fast Track Surgery (multimodale Rehabilitation)	75	1	Übergewicht	111
6.4	Early Feeding	76	1.1	Adipositas (Fettleibigkeit)	111
6.5	Beispiele für prä- und postoperative Ernährung	76	1.2	Welche Diäten werden propagiert und wie sind sie zu bewerten?	113
7	Konsistenzdefinierte Kostformen	78	2	Untergewicht und Essstörungen	114
8	Enterale Ernährung	79	2.1	Anorexia nervosa (Magersucht)	114
8.1	Indikation für enterale Ernährung	80	2.1	Bulimie (Ess-Brech-Sucht)	115
8.2	Beispiel eines raschen enteralen Kostaufbaus	80	3	Diabetes mellitus	116
8.3	Verabreichung von Sondennahrung	80	3.1	Einteilung des manifesten Diabetes mellitus	117
9	Kostformenkatalog	81	3.2	Therapie	118
			4	Hyperlipoproteinämien (HLP) oder Hyperlipidämien (Fettstoffwechselstörungen)	122
	Erkrankungen des Verdauungstraktes	83	4.1	Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel)	123
1	Mundhöhle und Speiseröhre	84	4.2	Hypertriglyceridämie	124
1.1	Refluxösophagitis	84	5	Herz- und Kreislauferkrankungen	124
1.2	Ösophaguskarzinom (Speiseröhrenkrebs)	85	5.1	Herzinsuffizienz	124
2	Magen und Zwölffingerdarm	85	5.2	Arteriosklerose (Atherosklerose, Arterienverkalkung) und Infarkt	124
2.1	Akute Gastritis (Magenverstimmung)	85	5.3	Hypertonie (Bluthochdruck)	125
2.2	Chronische Gastritis	86	6	Hyperurikämie und Gicht	126
2.3	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (Geschwür im Magen und Zwölffingerdarm)	86			
2.4	Magenblutung	87		Eiweiß- und elektrolytdefinierte Diätformen	129
2.5	Zustand nach Magenoperation	87	1	Nieren	130
3	Dünndarm und Dickdarm	88	1.1	Nephrotisches Syndrom	131
3.1	Zöliakie (Glutensensitive Enteropathie)	90	1.2	Akutes Nierenversagen	131
3.2	Laktoseintoleranz (Laktosemalabsorption)	92	1.3	Chronische Niereninsuffizienz	132
3.3	Fruktosemalabsorption	93	1.4	(Hämo-)Dialysebehandlung	134
3.4	Kurzdarmsyndrom	95	1.5	Nierensteine (Nephrolithiasis)	135
3.5	Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen	96			
3.6	Akute Obstipation (Verstopfung)	98		Ernährung bei verändertem Nährstoffbedarf	137
3.7	Chronische Obstipation	98	1	Ernährung nach Verbrennungen	138
3.8	Divertikulose	99	2	Ernährung bei Fieber	138
3.9	Divertikulitis	100	3	Ernährung bei malignen Erkrankungen	138
3.10	Colon irritabile	100			
3.11	Colonkarzinom (Dickdarmkrebs)	101			
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 Schwangerschaftsbeschwerden	149	6	Ernährung im Alter	161
1.2	Schwangerschaftskomplikationen	150		Fremdwörterverzeichnis	168
				Stichwortverzeichnis	177