

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Energie, energieliefernde Nährstoffe und Wasser</b>	<b>6</b>
Energie	6
Protein (Eiweiß)	10
Fett	12
Kohlenhydrate, Ballaststoffe	17
Alkohol	22
Wasser	23
<b>Vitamine</b>	<b>26</b>
Vitamin A	26
Vitamin D	28
Vitamin E	29
Vitamin K	30
Vitamin B <sub>1</sub>	31
Vitamin B <sub>2</sub>	33
Niacin	34
Vitamin B <sub>6</sub>	35
Folat	36
Pantothensäure	39
Biotin	40
Vitamin B <sub>12</sub>	41
Vitamin C	42

<b>Mineralstoffe</b>	<b>44</b>
Natrium, Chlorid, Kalium	44
Calcium	47
Phosphor	49
Magnesium	49
Eisen	51
Jod	53
Fluorid	55
Zink	55
Selen	57
<b>Vitamine und Mineralstoffe im Überblick</b>	<b>58</b>
<b>Präventive Nährstoffe und Nahrungsinhaltsstoffe</b>	<b>64</b>
Antioxidanzien	64
Sekundäre Pflanzenstoffe	66
Probiotika und Präbiotika	69
<b>Die Praxis: Gesund essen für mehr Lebensqualität</b>	<b>71</b>
Der Ernährungskreis	71
Basisplan für eine vollwertige Kost	74
„5 am Tag“ – Gesundheitskampagne	76
10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	78
<b>Übersichtstabellen</b>	<b>80</b>