

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

Mineralstoffe 44

Natrium, Chlorid, Kalium	44
Calcium	47
Phosphor	49
Magnesium	49
Eisen	51
Jod	53
Fluorid	55
Zink	55
Selen	57

Vitamine und Mineralstoffe im Überblick 58

Präventive Nährstoffe und Nahrungsinhaltsstoffe 64

Antioxidanzien	64
Sekundäre Pflanzenstoffe	66
Probiotika und Präbiotika	69

Die Praxis: Gesund essen für mehr Lebensqualität 71

Der Ernährungskreis	71
Basisplan für eine vollwertige Kost	74
„5 am Tag“ – Gesundheitskampagne	76
10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	78

Übersichtstabellen 80