

Inhalt

Geleitwort	V
Vorwort	VII
1. Verdauung, Energiestoffwechsel und Energie liefernde Nährstoffe	1
1.1 Grundlagen der Verdauung	1
1.2 Grundlagen des Energiestoffwechsels	6
1.3 Energie liefernde Nährstoffe: Kohlenhydrate	11
1.4 Energie liefernde Nährstoffe: Fette	17
1.5 Energie liefernde Nährstoffe: Proteine	24
2. Mikronährstoffe	35
2.1 Vitamine	35
2.2 Mineralstoffe	49
2.3 Ballaststoffe	65
2.4 Sekundäre Pflanzenstoffe	70
3. Ernährung bestimmter Personengruppen	77
3.1 Grundsätze der vollwertigen Ernährung	77
3.2 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	82
3.3 Ernährung im Säuglingsalter	88
3.4 Ernährung im Kindesalter	94
3.5 Ernährung von Senioren	98
3.6 Ernährung von Sportlern	102
3.7 Alternative Ernährungsformen	107
4. Spezielle Lebensmittel	115
4.1 Die Bedeutung des Trinkens	115
4.2 Functional Food	120
4.3 Diätetische Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel	125
5. Diätetik: Ernährung bei Stoffwechselkrankheiten	133
5.1 Ernährung bei Adipositas	133
5.2 Ernährung bei Diabetes	141
5.3 Ernährung bei Gicht	150
6. Ernährung bei Magen-Darm-Krankheiten	157
6.1 Ernährung bei Diarrhö	157
6.2 Ernährung bei Obstipation	160
6.3 Ernährung bei gluteninduzierter Enteropathie	163

6.4 Ernährung bei Lactoseintoleranz	167
6.5 Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen	172
6.6 Nahrungsmittelunverträglichkeiten	176
7. Ernährung bei Gefäß- und Knochenerkrankungen	185
7.1 Ernährung bei Atherosklerose	185
7.2 Ernährung bei Osteoporose	191
7.3 Ernährung bei rheumatoider Arthritis	195
8. Ausgewählte Themen der Diätetik	203
8.1 Ernährung bei Krebs	203
8.2 Künstliche Ernährung	208
8.3 Zahngesunde Ernährung, Zuckeraustauschstoffe	212
8.4 Wechselwirkungen zwischen Nahrung und Arzneimitteln	217
9. Umsetzung in der Apotheke	227
9.1 Wie sage ich es meinen Kunden?	227
9.2 Flyer wecken Interesse	229
9.3 Der Aktionstag	229
9.4 informative Vorträge	231
9.5 Ernährungsberatung	231
9.6 Ernährungstherapie	233
9.7 Aufwandsentschädigung	234
Literaturverzeichnis	235
Lösungen zu den Übungen	236
Sachregister	237
Die Autorin	247