

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen der Ernährung	7	Eiweiß	83
1 Aufgaben der Nahrung	8	1 Bildung von Eiweißstoffen	84
2 Ernährungsverhalten	9	2 Aufbau von Eiweißstoffen	84
3 Bildung der Nährstoffe	12	3 Arten von Eiweißstoffen	85
4 Bestandteile unserer Nahrung	13	4 Bedeutung in der Küche	87
5 Vollwertig essen und trinken	16	5 Bedeutung für den Körper	88
6 Energiebedarf	20	Eiweißreiche Nahrungsmittel	93
7 Nährstoffbedarf	22	1 Milch	94
8 Körpergewicht	24	2 Eier	101
	27	3 Fleisch	106
		4 Fische und Meeresfrüchte	116
Sensorik		Wasser	121
1 Einführung in die Sensorik	28	1 Trinkwasser	122
2 Sensorische Prüfung	29	2 Eigenschaften von Wasser	123
		3 Bedeutung für den Körper	124
Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	31	Getränke und Genussmittel	128
Kohlenhydrate		1 Einführung	129
1 Bildung von Kohlenhydraten	32	2 Alkoholfreie Getränke	129
2 Arten von Kohlenhydraten	33	3 Alkoholische Getränke	131
3 Bedeutung in der Küche	33	4 Alkaloidhaltige Getränke	135
4 Bedeutung für den Körper	36	5 Bedeutung für die Ernährung	137
	38	7 Tipps für Einkauf und Lagerung	138
		8 Nachhaltigkeit	138
Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	42	Mineralstoffe	140
1 Getreide	43	1 Arten	141
2 Stoffe mit Süßgeschmack	52	2 Bedeutung für den Körper	141
3 Kartoffeln	57	3 Mengenelemente	142
4 Hülsenfrüchte	61	4 Spurenelemente	144
Fette	65	Vitamine	146
1 Aufbau und Bildung von Fetten	66	1 Arten	147
2 Eigenschaften von Fetten	67	2 Bedarf	147
3 Bedeutung in der Küche	67	3 Fettlösliche Vitamine	148
4 Bedeutung für den Körper	70	4 Wasserlösliche Vitamine	149
5 Fettähnliche Stoffe und Fettbegleitstoffe	73	5 Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	151
Fettreiche Nahrungsmittel	75	Bioaktive Substanzen	154
1 Einführung	76	1 Begriff	155
2 Speiseöle	76	2 Arten	155
3 Speisefette und Speisefettmischungen	78	3 Empfehlungen für die Zufuhr	157
4 Bedeutung für die Ernährung	80		
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	81		
6 Nachhaltigkeit	82		

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen	159	Ernährung verschiedener Personengruppen	218
1 Einführung	160	1 Ernährung von Schwangeren und Stillenden	219
2 Obst	160	2 Ernährung des Säuglings	222
3 Gemüse	161	3 Ernährung von Kindern und Jugendlichen	225
4 Pilze	164	4 Ernährung älterer Menschen	229
5 Bedeutung für die Ernährung	165	5 Ernährung von Sportlerinnen und Sportlern	232
6 Tipps für Einkauf und Lagerung	166		
7 Nachhaltigkeit	167		
Würzmittel	168	Alternative Ernährungsformen	235
1 Gewürze	169	1 Vegetarismus	236
2 Speisesalz (Kochsalz)	172	2 Vollwerternährung	237
3 Weitere Würzmittel	173	3 Weitere alternative Ernährungsformen	239
4 Bedeutung für die Ernährung	175		
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	176		
6 Nachhaltigkeit	176	Ernährung und Krankheit	241
Stoffwechsel	177	1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	242
1 Aufgaben	178	2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	243
2 Verdauung	178	3 Übergewicht und Adipositas	244
3 Zellstoffwechsel	180	4 Bluthochdruck	246
		5 Erhöhte Blutfettwerte	248
		6 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	250
Lebensmittelqualität und -technologie	182	7 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	253
		8 Erkrankungen der Verdauungsorgane	255
1 Rechtsgrundlagen	183	9 Krebs	258
2 Lebensmittelkennzeichnung	184	10 Essstörungen	260
3 Produktion von Lebensmitteln	189	11 Zöliakie	262
4 Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln	191	12 Allergien und Lebensmittelintoleranzen	263
5 Zusatzstoffe	196		
6 Aromen	198	Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Welternährung	267
7 Funktionelle Lebensmittel (Functional Food)	200		
8 Novel Food (neuartige Lebensmittel)	201	1 Welternährung	268
9 Schadstoffe	202	2 Nachhaltiger Ernährungsstil	270
Ernährungs- und Konsumverhalten	209		
		Stichwortverzeichnis	275
1 Einflüsse auf das Konsum- und Ernährungsverhalten	210	Literaturverzeichnis	280
2 Ernährungstrends	212	Bildnachweis	280
3 Verbrauchsstatistik	213		
4 Außer-Haus-Verpflegung	215		