

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
Sensorik	27	3 Fleisch	106
1 Einführung in die Sensorik	28	4 Fische und Meeresfrüchte	116
2 Sensorische Prüfung	29	Wasser	121
Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	31	1 Trinkwasser	122
Kohlenhydrate	32	2 Eigenschaften von Wasser	123
1 Bildung von Kohlenhydraten	33	3 Bedeutung für den Körper	124
2 Arten von Kohlenhydraten	33	Getränke und Genussmittel	128
3 Bedeutung in der Küche	36	1 Einführung	129
4 Bedeutung für den Körper	38	2 Alkoholfreie Getränke	129
Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	42	3 Alkoholische Getränke	131
1 Getreide	43	4 Alkaloidhaltige Getränke	135
2 Stoffe mit Süßgeschmack	52	5 Bedeutung für die Ernährung	137
3 Kartoffeln	57	7 Tipps für Einkauf und Lagerung	138
4 Hülsenfrüchte	61	8 Nachhaltigkeit	138
Fette	65	Mineralstoffe	140
1 Aufbau und Bildung von Fetten	66	1 Arten	141
2 Eigenschaften von Fetten	67	2 Bedeutung für den Körper	141
3 Bedeutung in der Küche	67	3 Mengenelemente	142
4 Bedeutung für den Körper	70	4 Spurenelemente	144
5 Fettähnliche Stoffe und Fettbegleitstoffe	73	Vitamine	146
Fettreiche Nahrungsmittel	75	1 Arten	147
1 Einführung	76	2 Bedarf	147
2 Speiseöle	76	3 Fettlösliche Vitamine	148
3 Speisefette und Speisefettmischungen	78	4 Wasserlösliche Vitamine	149
4 Bedeutung für die Ernährung	80	5 Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	151
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	81	Bioaktive Substanzen	154
6 Nachhaltigkeit	82	1 Begriff	155
		2 Arten	155
		3 Empfehlungen für die Zufuhr	157

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen 159

1	Einführung	160
2	Obst	160
3	Gemüse	161
4	Pilze	164
5	Bedeutung für die Ernährung	165
6	Tipps für Einkauf und Lagerung	166
7	Nachhaltigkeit	167

Würzmittel 168

1	Gewürze	169
2	Speisesalz (Kochsalz)	172
3	Weitere Würzmittel	173
4	Bedeutung für die Ernährung	175
5	Tipps für Einkauf und Lagerung	176
6	Nachhaltigkeit	176

Stoffwechsel 177

1	Aufgaben	178
2	Verdauung	178
3	Zellstoffwechsel	180

Lebensmittelqualität und -technologie 182

1	Rechtsgrundlagen	183
2	Lebensmittelkennzeichnung	184
3	Produktion von Lebensmitteln	189
4	Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln	191
5	Zusatzstoffe	196
6	Aromen	198
7	Funktionelle Lebensmittel (Functional Food)	200
8	Novel Food (neuartige Lebensmittel)	201
9	Schadstoffe	202

Ernährungs- und Konsumverhalten 209

1	Einflüsse auf das Konsum- und Ernährungsverhalten	210
2	Ernährungstrends	212
3	Verbrauchsstatistik	213
4	Außer-Haus-Verpflegung	215

Ernährung verschiedener Personengruppen 218

1	Ernährung von Schwangeren und Stillenden	219
2	Ernährung des Säuglings	222
3	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	225
4	Ernährung älterer Menschen	229
5	Ernährung von Sportlerinnen und Sportlern	232

Alternative Ernährungsformen 235

1	Vegetarismus	236
2	Vollwerternährung	237
3	Weitere alternative Ernährungsformen	239

Ernährung und Krankheit 241

1	Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	242
2	Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	243
3	Übergewicht und Adipositas	244
4	Bluthochdruck	246
5	Erhöhte Blutfettwerte	248
6	Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	250
7	Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	253
8	Erkrankungen der Verdauungsorgane	255
9	Krebs	258
10	Essstörungen	260
11	Zöliakie	262
12	Allergien und Lebensmittelintoleranzen	263

Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Welternährung 267

1	Welternährung	268
2	Nachhaltiger Ernährungsstil	270

Stichwortverzeichnis	275
Literaturverzeichnis	280
Bildnachweis	280