

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
---------------	---

I Ernährungslehre 11

1 Bedeutung der Ernährung im menschlichen Organismus	11
2 Quantitative Aspekte der Ernährung	14
2.1 Energie/Energiebilanz	14
2.1.1 Energiezufuhr	14
2.1.2 Berechnungsmöglichkeiten des Energiebedarfes	14
2.1.3 Energiebilanz	15
2.2 Wasserbedarf	16
2.3 Nährstoffbedarf	17
2.4 Ernährungszustand	18
2.5 Mangelernährung	22

II Kranken- und Diätkost 25

3 Grundlagen gesunder Ernährung (lt. Ernährungspyramide)	25
4 Einführung in die Diätkost	30
4.1 Allgemeines	30
4.2 Vollkost	31
4.3 Leichte Vollkost (LVK)	32

5	Kost für Menschen mit besonderen Bedürfnissen . . .	35
5.1	Kost für alte Menschen	35
5.2	Ernährung bei Demenz	37
5.3	Ernährung bei Wundheilungsstörungen und Dekubitus	39
5.4	Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden	43
5.5	Ernährung bei Osteoporose	46
5.6	Ernährung bei Krebserkrankungen	49
6	Kost bei Stoffwechselerkrankungen	52
6.1	Energiereduzierte Mischkost	52
6.2	Ernährung bei Hyperlipidämie (fettmodifizierte Kost)	56
6.3	Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht	58
6.4	Ernährung bei arterieller Hypertonie	59
6.5	Ernährung bei Diabetes mellitus	61
6.6	Ernährung bei Nierenerkrankungen	68
6.7	Ernährung bei Leber- und Gallenerkrankungen	74
7	Kost bei gastroenterologischen Erkrankungen	78
7.1	Kostaufbau bei gastroenterologischen Erkrankungen	78
7.2	Kost bei Diarrhoe	81
7.3	Kost bei Obstipation	82
7.4	Kost bei Ileo- und Colostoma	85
7.5	Kost bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	87
7.5.1	Laktoseintoleranz	88
7.5.2	Fruktosemalabsorption	90
7.5.3	Histaminintoleranz	91
7.5.4	Nahrungsmittelallergien	92
7.6	Glutenfreie Kost	94

8	Künstliche Ernährung	96
8.1	Orale Nahrungssupplemente (ONS) – Trinknahrung und Nahrungsmodule	98
8.2	Enterale Ernährung	100
8.3	Parenterale Ernährung	106

III Anhang 112

9	Allgemeine Ernährungsinformationen	112
9.1	Gesunde Ernährung	112
9.2	Übersicht und Erklärung der wichtigsten Vitamine	115
9.3	Übersicht und kurze Erklärung der wichtigsten Mineralstoffe .	120
9.4	Isotone Getränke/Elektrolytgetränke	124
9.5	Rezepte für Kost bei Diarrhoe	126
9.6	Eiweißportionen	130
10	Screening-Bögen	132
10.1	AKE-Screening für Mangelernährungsrisiko (AKE)	132
10.2	AKE-Screening für geriatrische Langzeitbetreuung (AKE)	133
10.3	Subjective Global Assessment (SGA)	134
11	Teller- und Trinkprotokoll	135
12	Trinkpass	136
13	Tabelle zur Abschätzung der Körpergröße aus der gemessenen Ulnalänge	137

IV Quellenangaben 139