

Ernährungslehre

Allgemeine Grundlagen	6	Vitamin B ₁ – Thiamin	75
Gesundheit und Ernährungsverhalten	7	Vitamin C – Ascorbinsäure	76
Grundbestandteile unserer Nahrung	9	Vitamin A – Retinol	78
Energiebedarf	12	Vitamin D – Calciferol	79
Gesamtenergiebedarf	13	Folsäure	80
Nährstoffbedarf	17	Übersicht Vitamine	81
Ernährungszustand	20	Regeln für die Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen bei der Lebensmittelverarbeitung	82
Nährstoffdichte	21	Sekundäre Pflanzenstoffe	85
Kohlenhydrate	22		
Bildung von Kohlenhydraten	22	Stoffwechsel	88
Einteilung der Kohlenhydrate	24	Enzyme	88
Kohlenhydratnachweis	27	Verdauung	89
Süßkraft der Kohlenhydrate	27	Resorption	90
Übersicht Kohlenhydrate	28	Zellstoffwechsel	90
Kohlenhydratverdauung	29		
Kohlenhydratstoffwechsel	31		
Ernährungsphysiologische Bedeutung	32		
Kohlenhydratbedarfsdeckung	32		
Fette	34	Kohlenhydratreiche Lebensmittel	94
Fettbildung	35	Zucker	95
Komplexe Lipide	37	Honig	98
Fettbegleitstoffe	37	Stüßungsmittel	99
Fettnachweis	39	Getreide, Getreideprodukte	100
Übersicht Lipide	39	Mehl	102
Fettverdauung	40	Brot und Gebäck	104
Fettstoffwechsel	41	Teiglockerung	107
Ernährungsphysiologische Bedeutung	42	Stärke	109
Fettbedarfsdeckung	43	Reis	110
Eiweißstoffe	45	Teigwaren	111
Bildung der Eiweißstoffe	45	Kartoffeln	112
Struktur der Eiweißstoffe	46		
Einteilung der Proteine	48	Fettreiche Lebensmittel (Speisefette und -öle)	116
Übersicht Eiweißstoffe	50	Pflanzliche Fette und Öle	117
Eiweißnachweis	51	Tierische Fette und Öle	120
Eiweißverdauung	51	Butter	120
Eiweißstoffwechsel	53	Margarine	122
Ernährungsphysiologische Bedeutung	54	Nähr- und Wirkstoffgehalt von Speisefetten	123
Eiweißbedarfsdeckung	57	Küchentechnische Eigenschaften von Speisefetten und -ölen	124
Wasser	59	Fettverderb	126
Wasserkreislauf	59	Eiweißreiche Lebensmittel	127
Trinkwasser	59	Milch	128
Härte des Wassers	60	Topfen	133
Mineralwässer, Heilwässer	61	Käse	133
Ernährungsphysiologische Bedeutung	63	Hühnerei	138
Wasser bei der Lebensmittelverarbeitung	65	Fleisch	142
Mineralstoffe	67	Fleischwaren	149
Einteilung der Mineralstoffe	67	Wild und Wildgeflügel	151
Ernährungsphysiologische Bedeutung	67	Geflügel	152
Natrium und Kalium	68	Fische, Krusten- und Schalentiere	153
Calcium	69	Hülsenfrüchte	157
Eisen	70		
Iodid, Fluorid, Selen	72	Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel (Auswahl)	160
Übersicht Mineralstoffe	73	Obst	161
Vitamine	74	Gemüse	166
Einteilung der Vitamine	74	Nähr- und Wirkstoffgehalt von Obst und Gemüse	168
		Alkoholfreie Getränke	169
		Pilze	170
		Gewürze und Gewürzkräuter	171
		Gewürzsoßen, Glutamat, Suppen- und Speisewürzen, Senf	175

Essig	175
Speisesalz	176
Genussmittel	177
Kaffee	177
Tee	179
Kakao und Kakaoerzeugnisse	180
Schokolade	181
Alkohol	182

Ernährung von der Kindheit bis ins Alter

Ernährung Jugendlicher und Erwachsener	186
Ernährung von Sportlern und Sportlerinnen	190
Ernährung während der Schwangerschaft	191
Ernährung während der Stillzeit	192
Ernährung des Säuglings	192
Ernährung im Kindesalter	194
Ernährung im Alter	196

Alternative Ernährungsformen

Übersicht	197
Vegetarische Kost	198
Vollwert-Ernährung	198
Hay'sche Trennkost	200

Ernährung und Diätetik

Entstehung von Krankheiten	202
Essstörungen	202
Übergewicht	205
Leichte Vollkost (Schonkost)	210
Obstipation	212
Zuckerkrankheit	213
Fettstoffwechselstörungen	216
Bluthochdruck	220
Gicht	222
Zöliakie	223
Phenylketonurie	224
Weitere Stoffwechselstörungen	225

Welternährung

Hunger- und Armutsbekämpfung	227
Gesundheitliche Auswirkungen der Mangelernährung	228

Produktion und Behandlung von Lebensmitteln – Gesetzliche Grundlagen

Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz	230
Lebensmittelkontrolle	231
Lebensmittelkennzeichnung	231
Zusatzstoffe	232
Farbstoffe	233
Chemische Konservierungsmittel	234
Nahrungsmittel aus biologischem Anbau	235
Gentechnik	235

Gefährdung durch Lebensmittel

Toxische Schwermetalle – Schadstoffe	236
Cadmium	237
Blei	237
Quecksilber	238
Arsen	238
Nitrat, Nitrit	239
Acrylamid	239
Radioaktive Elemente	239
Lebensmittelverderb	241

Lebensmittelkonservierung

Konservierung durch Sauerstoffentzug	243
Konservierung durch Veränderung des pH-Wertes	243
Konservierung durch Wasserentzug	244
Hitzekonservierung	245
Tiefgefrieren	245
Konservierung durch Bestrahlung	249
Lagerung von Lebensmitteln	251

Krankheitserregende Mikroorganismen

Übertragung von Krankheitserregern durch Lebensmittel	253
Bakterielle und virale Lebensmittelvergiftungen	253
Virale Lebensmittelvergiftungen, Vogelgrippe, BSE	257

Hygiene bei der Speisenzubereitung

Hygieneregeln für die Großküche	259
Hygienekontrollen nach HACCP	260

Außer-Haus-Verpflegung

Gastronomie, Gemeinschaftsverpflegung	261
Fastfood	263
Functional Food	264
Speisen, selbst hergestellt oder vorgefertigt	265

Lebensmittelverarbeitung

Vorbereitungs- und Gartechniken	266
---------------------------------------	-----

Anhang

Ergänzung zur österreichischen Ernährungspyramide	268
Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen	269
Energieverbrauch bei bestimmten körperlichen Aktivitäten	270
Literaturverzeichnis	272
Cholesteringehalte von Lebensmitteln	273
Glykämischer Index von ausgewählten Lebensmitteln	273
Nährwerttabellen	274
Stichwortverzeichnis	284