

Ernährungslehre

Allgemeine Grundlagen	6
Gesundheit und Ernährungsverhalten	7
Grundbestandteile unserer Nahrung	9
Energiebedarf	12
Gesamtenergiebedarf	13
Nährstoffbedarf	17
Ernährungszustand	20
Nährstoffdichte	21
Kohlenhydrate	22
Bildung von Kohlenhydraten	22
Einteilung der Kohlenhydrate	24
Kohlenhydratnachweis	27
Süßkraft der Kohlenhydrate	27
Übersicht Kohlenhydrate	28
Kohlenhydratverdauung	29
Kohlenhydratstoffwechsel	31
Ernährungsphysiologische Bedeutung	32
Kohlenhydratbedarfsdeckung	32
Fette	34
Fettbildung	35
Komplexe Lipide	37
Fettbegleitstoffe	37
Fettnachweis	39
Übersicht Lipide	39
Fettverdauung	40
Fettstoffwechsel	41
Ernährungsphysiologische Bedeutung	42
Fettbedarfsdeckung	43
Eiweißstoffe	45
Bildung der Eiweißstoffe	45
Struktur der Eiweißstoffe	46
Einteilung der Proteine	48
Übersicht Eiweißstoffe	50
Eiweißnachweis	51
Eiweißverdauung	51
Eiweißstoffwechsel	53
Ernährungsphysiologische Bedeutung	54
Eiweißbedarfsdeckung	57
Wasser	59
Wasserkreislauf	59
Trinkwasser	59
Härte des Wassers	60
Mineralwässer, Heilwässer	61
Ernährungsphysiologische Bedeutung	63
Wasser bei der Lebensmittelverarbeitung	65
Mineralstoffe	67
Einteilung der Mineralstoffe	67
Ernährungsphysiologische Bedeutung	67
Natrium und Kalium	68
Calcium	69
Eisen	70
Iodid, Fluorid, Selen	72
Übersicht Mineralstoffe	73
Vitamine	74
Einteilung der Vitamine	74

Vitamin B ₁ – Thiamin	75
Vitamin C – Ascorbinsäure	76
Vitamin A – Retinol	78
Vitamin D – Calciferol	79
Folsäure	80
Übersicht Vitamine	81
Regeln für die Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen bei der Lebensmittelverarbeitung	82
Sekundäre Pflanzenstoffe	85
Stoffwechsel	88
Enzyme	88
Verdauung	89
Resorption	90
Zellstoffwechsel	90

Lebensmittelkunde und -technologie

Kohlenhydratreiche Lebensmittel	94
Zucker	95
Honig	98
Süßungsmittel	99
Getreide, Getreideprodukte	100
Mehl	102
Brot und Gebäck	104
Teiglockerung	107
Stärke	109
Reis	110
Teigwaren	111
Kartoffeln	112
Fetteiche Lebensmittel (Speisefette und -öle)	116
Pflanzliche Fette und Öle	117
Tierische Fette und Öle	120
Butter	120
Margarine	122
Nähr- und Wirkstoffgehalt von Speisefetten	123
Küchentechnische Eigenschaften von Speisefetten und -ölen ...	124
Fettverderb	126
Eiweißreiche Lebensmittel	127
Milch	128
Topfen	133
Käse	133
Hühnerei	138
Fleisch	142
Fleischwaren	149
Wild und Wildgeflügel	151
Geflügel	152
Fische, Krusten- und Schalentiere	153
Hülsenfrüchte	157
Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel (Auswahl)	160
Obst	161
Gemüse	166
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