

Inhaltsverzeichnis

I	Gesundheit	7	Ökologisch leben und wirtschaften	123
			1 Nachhaltigkeit	124
			2 Globalisierung	125
	Biologie des Menschen	8	III Ernährung	127
1	Zellen und Gewebe	9		
2	Bewegungsapparat	11	Grundlagen der Ernährung	128
3	Herz und Kreislauf	15	1 Aufgaben der Nahrung	129
4	Blut und Abwehrsystem	19	2 Ernährungsverhalten	130
5	Atmungssystem	24	3 Bildung der Nährstoffe	131
6	Verdauungstrakt	26	4 Bestandteile unserer Nahrung	132
7	Nieren und Harnwege	31	5 Vollwertig essen und trinken	134
8	Nervensystem	32	6 Energiebedarf	137
9	Sinnesorgane	39	7 Nährstoffbedarf	138
	Sehsinn – das Auge	40	8 Körpergewicht	139
	Hör- und Gleichgewichtssinn – das Ohr	42		
	Gleichgewichtssinn	45	Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	141
	Geruchs- und Geschmackssinn – Nase und Mund	46	1 Kohlenhydrate	142
	Temperatur-, Schmerz- und Tastsinn – die Haut	47	2 Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	148
10	Hormonsystem	50	Getreide	148
11	Fortpflanzung und Entwicklung	53	Stoffe mit Süßgeschmack	151
12	Sexualität	58	Kartoffeln (Erdäpfeln)	154
	Schwangerschaft und Säuglingspflege	68	3 Fette	156
1	Befruchtung und Embryonalentwicklung	69	4 Fettreiche Nahrungsmittel	162
2	Schwangerschaft	72	Speiseöle	163
3	Geburt	74	Speisefette und Speisefettmischungen	163
4	Säuglingspflege	76	5 Eiweiß (Proteine)	166
	Alten- und Krankenpflege	82	6 Eiweißreiche Nahrungsmittel	171
1	Allgemeines zur Betreuung alter Menschen zu Hause	83	Hülsenfrüchte	171
2	Hauskrankenpflege	84	Milch	173
	Gesundheitstraining und Gesundheitsvorsorge	88	Eier	177
1	Allgemeine Überlegungen	89	Fleisch	178
2	Körperbewusstsein und Körperhygiene	91	Fische und Meeresfrüchte	181
3	Psychohygiene	92	7 Wasser	185
4	Sucht und Suchtvorbeugung	94	8 Mineralstoffe	190
5	Vorsorgemedizin – Public Health	101	9 Vitamine	195
6	Unfallverhütung	107	10 Bioaktive Substanzen	200
7	Erste Hilfe	110	11 Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen	204
	II Ökologie	117	12 Würzmittel	207
			Stoffwechsel	212
	Umwelthygiene	118	1 Aufgaben	213
1	Schadstoffe, Müll und Altlasten	119	2 Hormone	213
2	Lärm	121	3 Enzyme	214
3	Strahlung	122	4 Verdauung	215

5	Resorption (Aufnahme)	217	Ernährung und Krankheit	249
6	Zellstoffwechsel	218	1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	250
Lebensmittelqualität und -kennzeichnung		219	2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	251
1	Sensorik	220	3 Übergewicht und Adipositas	252
2	Lebensmittelkennzeichnung	222	4 Bluthochdruck	254
3	Produktion von Lebensmitteln	227	5 Erhöhte Blutfettwerte	256
4	Zusatzstoffe	229	6 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	258
5	Funktionelle Lebensmittel (Functional Food)	231	7 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	261
6	Novel Food (neuartige Lebensmittel)	232	8 Erkrankungen der Verdauungsorgane	262
7	Schadstoffe	233	9 Krebs	266
Ernährung verschiedener Personengruppen		237	10 Essstörungen	267
1	Ernährung von Schwangeren und Stillenden	238	11 Zöliakie	269
2	Ernährung des Säuglings	240	12 Allergien und Lebensmittelintoleranzen	270
3	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	242		
4	Ernährung älterer Menschen	244	Stichwortverzeichnis	273
5	Spezielle Ernährungsformen	245	Literaturverzeichnis	279
			Bildnachweis	279