

Inhaltsverzeichnis

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