

Inhaltsverzeichnis

7. SEMESTER

Ernährungs- und Konsumverhalten	5
1 Einflüsse auf das Ernährungs- und Konsumverhalten	6
2 Erhebungen zum Konsumverhalten und Lebensmittelverbrauch	8
3 Ernährungserhebungen und Ernährungsstatus	12
4 Ernährungstrends – Food-Trends	16
Ernährung verschiedener Personengruppen	20
1 Ernährung von Schwangeren und Stillenden	21
2 Ernährung des Säuglings	24
3 Ernährung von Kindern und Jugendlichen	28
4 Ernährung älterer Menschen	33
5 Ernährung von Sportlerinnen und Sportlern	37
Alternative Ernährungsformen	42
1 Kennzeichen alternativer Ernährung	43
2 Vegetarismus	44
3 Vollwerternährung	46
4 Weitere alternative Ernährungsformen	49
Ernährung und Krankheit	51
1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	52
2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	53
3 Hunger und Sättigung	54
4 Übergewicht und Adipositas	56
5 Bluthochdruck – Hypertonie	65
6 Erhöhte Blutfettwerte	68
7 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	73
8 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	80
9 Karies	84
10 Magenerkrankungen	86
11 Störungen im Darmtrakt	89
12 Leber- und Gallenerkrankungen	91
13 Erkrankungen des Bewegungsapparates	94

14 Krebs	97
15 Lebensmittelunverträglichkeiten	100
16 Zöliakie	107
17 Phenylketonurie	110
18 Essstörungen	111

8. SEMESTER

Außer-Haus-Verpflegung	118
1 Essen außer Haus	119
2 Grundsätze für die Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung	122
3 Nährwertberechnung und Speisenplanerstellung	124
Ernährungskompetenz	131
1 Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz	132
2 Möglichkeiten der Einflussnahme auf Ernährungswissen und -verhalten	132
3 Persönliches Ernährungsverhalten	139
4 Public Health	141
5 Betriebliche Gesundheitsförderung	143
6 Berufsprofile mit Ernährungsbezug	145
Welternährung	148
1 Aktuelle Welternährungssituation	149
2 Hunger	150
3 Ernährungssicherung und Ernährungsökologie	153
4 Tipps zur Umsetzung eines nachhaltigen Ernährungsstils	155
Anhang	159
Vokabelliste	165
Stichwortverzeichnis	168
Literaturverzeichnis	171
Bildnachweis	171