

7 Ein Wort vorab

11 Gesund essen und trinken

- 12 Gesunde Ernährung: Die Abwechslung macht's
- 29 D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

35 Die Nährwerttabellen

- 36 Fleisch, Geflügel, Eier
- 48 Fisch und Meeresfrüchte
- 58 Milchprodukte und Käse
- 72 Fette und Öle
- 78 Getreide und Getreideerzeugnisse
- 100 Gemüse, Salat, Kartoffeln
- 114 Obst, Obsterzeugnisse und Nüsse
- 126 Süße und herzhafte Produkte
- 156 Vegane und vegetarische Produkte
- 164 Getränke

169 Wenn Essen krank macht

- 170 Ernährungsabhängige Erkrankungen
- 170 Übergewicht abbauen
- 172 Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden
- 175 Was tun bei erhöhten Blutfettwerten?
- 176 Was tun bei Bluthochdruck (Hypertonie)?
- 176 Was man bei Diabetes mellitus beachten muss
- 178 Hohe Harnsäurewerten (Hyperurikämie)
- 180 Ernährung bei Rheuma
- 180 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)
- 184 Fruktoseunverträglichkeit (Fructosemalabsorption)

188 Literatur und Datenbanken

189 Stichwortverzeichnis