

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 (Fruktosemalabsorption)
188	Literatur und Datenbanken
189	Stichwortverzeichnis