

# Inhalt

<b>1. Verdauung, Energiestoffwechsel und Energie liefernde Nährstoffe</b> ....	1
1.1 Grundlagen der Verdauung.....	1
1.2 Grundlagen des Energiestoffwechsels.....	6
1.3 Energie liefernde Nährstoffe: Kohlenhydrate .....	11
1.4 Energie liefernde Nährstoffe: Fette .....	17
1.5 Energie liefernde Nährstoffe: Proteine .....	24
<b>2. Mikronährstoffe</b> .....	35
2.1 Vitamine.....	35
2.2 Mineralstoffe .....	49
2.3 Ballaststoffe.....	65
2.4 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	70
<b>3. Ernährung bestimmter Personengruppen</b> .....	77
3.1 Grundsätze der vollwertigen Ernährung.....	77
3.2 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit .....	82
3.3 Ernährung im Säuglingsalter .....	88
3.4 Ernährung im Kindesalter .....	94
3.5 Ernährung von Senioren.....	98
3.6 Ernährung von Sportlern .....	102
3.7 Alternative Ernährungsformen .....	107
<b>4. Spezielle Lebensmittel</b> .....	115
4.1 Die Bedeutung des Trinkens .....	115
4.2 Functional Food.....	120
4.3 Diätetische Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel .....	125
<b>5. Diätetik: Ernährung bei Stoffwechselkrankheiten</b> .....	133
5.1 Ernährung bei Adipositas .....	133
5.2 Ernährung bei Diabetes.....	141
5.3 Ernährung bei Gicht.....	150
<b>6. Ernährung bei Magen-Darm-Krankheiten</b> .....	157
6.1 Ernährung bei Diarröh .....	157
6.2 Ernährung bei Obstipation .....	160
6.3 Ernährung bei gluteninduzierter Enteropathie .....	163
6.4 Ernährung bei Lactoseintoleranz .....	167
6.5 Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen .....	172
6.6 Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	176

<b>7. Ernährung bei Gefäß- und Knochenerkrankungen .....</b>	185
7.1 Ernährung bei Atherosklerose.....	185
7.2 Ernährung bei Osteoporose.....	191
7.3 Ernährung bei rheumatoider Arthritis .....	195
<b>8. Ausgewählte Themen der Diätetik.....</b>	203
8.1 Ernährung bei Krebs.....	203
8.2 Künstliche Ernährung .....	208
8.3 Zahngesunde Ernährung, Zuckeraustauschstoffe .....	212
8.4 Wechselwirkungen zwischen Nahrung und Arzneimitteln .....	217
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	226
<b>Lösungen zu den Übungen .....</b>	227
<b>Sachregister.....</b>	228
<b>Die Autorin .....</b>	238