

Inhalt

- 1. Verdauung, Energiestoffwechsel und Energie liefernde Nährstoffe 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
- 2. Mikronährstoffe..... 35**
 - 2.1 Vitamine..... 35
 - 2.2 Mineralstoffe 49
 - 2.3 Ballaststoffe..... 65
 - 2.4 Sekundäre Pflanzenstoffe 70
- 3. Ernährung bestimmter Personengruppen 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
- 4. Spezielle Lebensmittel 115**
 - 4.1 Die Bedeutung des Trinkens..... 115
 - 4.2 Functional Food..... 120
 - 4.3 Diätetische Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel 125
- 5. Diätetik: Ernährung bei Stoffwechselkrankheiten 133**
 - 5.1 Ernährung bei Adipositas 133
 - 5.2 Ernährung bei Diabetes..... 141
 - 5.3 Ernährung bei Gicht..... 150
- 6. Ernährung bei Magen-Darm-Krankheiten 157**
 - 6.1 Ernährung bei Diarrhö 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

7. Ernährung bei Gefäß- und Knochenerkrankungen.....	185
7.1 Ernährung bei Atherosklerose.....	185
7.2 Ernährung bei Osteoporose.....	191
7.3 Ernährung bei rheumatoider Arthritis.....	195
 8. Ausgewählte Themen der Diätetik.....	 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
 Literaturverzeichnis	 226
 Lösungen zu den Übungen	 227
 Sachregister	 228
 Die Autorin	 238