

1 Kurzer Leitfaden durch das Modul B	B 4
1.1 Abkürzungen/Maßeinheiten/Gewichte	B 5
1.2 Grundmengen für eine und für vier Portionen	B 6
2 Basis-Kostformen/Ernährungsberatung	B 7
2.1 Vollwertige Ernährung	B 7
2.1.1 Nährstoff- und Energiebedarf	▶ Lernvideo B 8
2.1.2 Berechnung der Nährstoffzufuhr eines Menschen	B 11
2.1.3 Beurteilung des Körpergewichts	▶ Lernvideo B 12
2.1.4 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen ► AB	B 13
2.1.5 Mahlzeiten	B 15
2.2 Ernährungsberatung	B 15
2.2.1 Allgemeine Grundsätze der Beratung	B 16
2.2.2 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts mithilfe eines Ernährungsprotokolls ► AB	B 16
2.2.3 Der Tageskostplan	B 18
2.3 Angepasste Vollkost	B 19
2.4 Reduktionskost	B 25
3 Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien	B 30
3.1 Diabetes mellitus (► Zuckerkrankheit)	B 30
3.1.1 Diabetes mellitus Typ 1	▶ Lernvideo B 31
3.1.2 Diabetes mellitus Typ 2	B 37
3.2 Erkrankung von Magen und Darm	B 43
3.2.1 Zöliakie	B 43
3.2.2 Obstipation	B 49
3.3 Erkrankung von Herz und Kreislauf (► Hypertonie)	▶ Lernvideo B 55
3.4 Fettstoffwechselstörungen (► FSS)	B 61
3.4.1 Überblick	B 61
3.4.2 Hypertriglyceridämie	B 62
3.4.3 Hypercholesterinämie	▶ Lernvideo B 67
3.5 Gicht	B 74
3.6 Allergische und nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	B 79
3.6.1 Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	▶ Lernvideo B 79
3.6.2 Nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	▶ Lernvideo B 82
Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ► AB	B 86

Anhang

Rezeptregister	B 88
Sachwortverzeichnis	B 89
Bildquellenverzeichnis	B 90