

Inhaltsverzeichnis

3. SEMESTER					
Grundlagen der Ernährung		7	2.4	Biologische Wertigkeit von Eiweiß	64
1	Aufgaben der Nahrung	8	3	Bedarf und Bedarfsdeckung	67
2	Bildung der Makronährstoffe	10	Energieliefernde Lebensmittel		
3	Bestandteile unserer Nahrung	11	Energieliefernde Lebensmittel		
4	Nährstoffbedarf	14	Getreide und Brot		69
5	Energiebedarf	16	1	Einführung	70
6	Körpergewicht	19	2	Getreidearten	71
7	Vollwertig essen und trinken	21	3	Mehl	71
			4	Brot und Gebäck	73
			5	Ernährungsphysiologische Bedeutung	74
			6	Einkaufsratgeber	75
Ernährungs- und Konsumverhalten		25	Zucker und Honig		76
1	Einflüsse auf das Ernährungs- und Konsumverhalten	26	1	Einführung	78
1.1	Einfluss der Religionen	27	2	Zucker	79
1.2	Einflüsse aufgrund von Nahrungstabus und -verboten	29	3	Honig	79
1.3	Sensorische Einflüsse	29	4	Ernährungsphysiologische Bedeutung	80
2	Persönliches Ernährungsverhalten	30	5	Einkaufsratgeber	81
3	Ernährungserhebungen	32	Speiseöle und Speisefette		
4	Konsumverhalten und Lebensmittelverbrauch	34	1	Einführung	83
5	Nachhaltiger Einkauf	35	2	Speiseöle	84
			3	Speisefette und Speisefettmischungen	84
			4	Ernährungsphysiologische Bedeutung	86
			5	Einkaufsratgeber	87
Energieliefernde Inhaltsstoffe der Nahrung		39	Milch und Käse		88
Kohlenhydrate – Saccharide		40	1	Einführung	90
1	Arten und Eigenschaften	41	2	Trinkmilch und Milchprodukte	91
1.1	Monosaccharide – Einfachzucker	41	3	Käse	91
1.2	Disaccharide – Doppelzucker	42	4	Ernährungsphysiologische Bedeutung	92
1.3	Polysaccharide – Vielfachzucker	43	5	Einkaufsratgeber	94
2	Bedarf und Bedarfsdeckung	47	Fleisch		
		47	1	Einführung	97
Fette – Lipide		49	2	Fleisch der Schlachttiere	98
1	Arten und Eigenschaften	50	3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	99
1.1	Einfache Lipide	50	4	Einkaufsratgeber	100
1.2	Komplexe Lipide (Lipoide)	55	Fische		
1.3	Fettbegleitstoffe	55	1	Einführung	102
2	Bedarf und Bedarfsdeckung	57	2	Fischarten	104
Eiweiß – Proteine		59	3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	105
1	Aufbau und Bildung	60	4	Einkaufsratgeber	105
2	Arten und Eigenschaften	61	Eier		
2.1	Einfache Proteine	61	1	Einführung	106
2.2	Komplexe Proteine	62	2	Hühnereier	108
2.3	Eigenschaften	63			109

3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	109	Energiearme Lebensmittel	147
4	Einkaufsratgeber	110		
Hülsenfrüchte		112	Alkoholfreie Getränke	148
1	Einführung	113	1 Einführung	149
2	Arten der Hülsenfrüchte	113	2 Alkoholfreie Getränke	149
3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	114	3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	151
4	Einkaufsratgeber	115	4 Einkaufsratgeber	152
Lebensmittelrecht und Lebensmittelkennzeichnung		116	Obst und Gemüse	153
1	Rechtsgrundlagen	117	1 Einführung	154
2	Lebensmittelkennzeichnung	118	2 Obst	154
4. SEMESTER			3 Gemüse	155
Energiearme Inhaltsstoffe der Nahrung		126	4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	157
Wasser		127	5 Einkaufsratgeber	158
1	Trinkwasser	128	Kartoffeln	159
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	129	1 Einführung	160
3	Bedarf und Bedarfsdeckung	131	2 Kartoffelarten und -erzeugnisse	160
Vitamine		133	3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	161
1	Arten	134	4 Einkaufsratgeber	162
2	Bedarf	134	Spezifische Lebensmittelgruppen	164
3	Fettlösliche Vitamine	135		
4	Wasserlösliche Vitamine	136	1 Spezifische Lebensmittelgruppen – Überblick	165
Mineralstoffe		138	2 Ernährungsphysiologische Bedeutung	166
1	Arten	139	Lebensmittelqualität	167
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	139		
3	Mengenelemente	141	1 Qualität – unterschiedliche Sichtweisen	168
4	Essenzielle Spurenelemente	142	2 Produktion von Lebensmitteln	169
5	Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	143	3 Lebensmittelhygiene	171
Bioaktive Substanzen		144	4 Lebensmittelverarbeitung	173
1	Arten und Bedeutung	145	Stoffwechsel	179
2	Zufuhrempfehlung	145		
			1 Aufgaben	180
			2 Hormone und Enzyme	180
			3 Verdauung und Resorption im Überblick	181
			4 Zellstoffwechsel	182
			5 Stoffwechsel der Makronährstoffe	183

Ernährung verschiedener Personengruppen	188	Ernährungs- und Konsumverhalten	229
1 Ernährung von Schwangeren und Stillenden	189	1 Zusammenhang Ernährung und Gesundheit laut WHO	230
2 Ernährung des Säuglings	192	2 Esstraditionen und aktuelle Ernährungstrends	231
3 Ernährung von Kindern und Jugendlichen	195	3 Alternative Ernährungsformen	232
4 Ernährung älterer Menschen	199	4 Welternährung	236
Ernährungsmittelbedingte Krankheiten	203		
1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	204	Stichwortverzeichnis	244
2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	205	Literaturverzeichnis	251
3 Übergewicht und Adipositas	206	Bilnachweis	252
4 Bluthochdruck – Hypertonie	211		
5 Erhöhte Blutfettwerte	213		
6 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	217		
7 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	223		
8 Essstörungen	226		