

# Inhaltsverzeichnis

## 3. SEMESTER

<b>Grundlagen der Ernährung</b>	7	2.4 Biologische Wertigkeit von Eiweiß	64
1 Aufgaben der Nahrung	8	3 Bedarf und Bedarfsdeckung	67
2 Bildung der Makronährstoffe	10	<b>Energieliefernde Lebensmittel</b>	69
3 Bestandteile unserer Nahrung	11	<b>Getreide und Brot</b>	70
4 Nährstoffbedarf	14	1 Einführung	71
5 Energiebedarf	16	2 Getreidearten	71
6 Körpergewicht	19	3 Mehl	73
7 Vollwertig essen und trinken	21	4 Brot und Gebäck	74
<b>Ernährungs- und Konsumverhalten</b>	25	5 Ernährungsphysiologische Bedeutung	75
1 Einflüsse auf das Ernährungs- und Konsumverhalten	26	6 Einkaufsratgeber	76
1.1 Einfluss der Religionen	27	<b>Zucker und Honig</b>	78
1.2 Einflüsse aufgrund von Nahrungstabus und -verboten	29	1 Einführung	79
1.3 Sensorische Einflüsse	29	2 Zucker	79
2 Persönliches Ernährungsverhalten	30	3 Honig	80
3 Ernährungserhebungen	32	4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	81
4 Konsumverhalten und Lebensmittelverbrauch	34	5 Einkaufsratgeber	82
5 Nachhaltiger Einkauf	35	<b>Speiseöl und Speisefette</b>	83
<b>Energieliefernde Inhaltsstoffe der Nahrung</b>	39	1 Einführung	84
Kohlenhydrate – Saccharide	40	2 Speiseöl	84
1 Arten und Eigenschaften	41	3 Speisefette und Speisefettmischungen	86
1.1 Monosaccharide – Einfachzucker	41	4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	87
1.2 Disaccharide – Doppelzucker	42	5 Einkaufsratgeber	88
1.3 Polysaccharide – Vielfachzucker	43	<b>Milch und Käse</b>	90
2 Bedarf und Bedarfsdeckung	47	1 Einführung	91
<b>Fette – Lipide</b>	49	2 Trinkmilch und Milchprodukte	91
1 Arten und Eigenschaften	50	3 Käse	92
1.1 Einfache Lipide	50	4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	94
1.2 Komplexe Lipide (Lipoide)	55	5 Einkaufsratgeber	95
1.3 Fettbegleitstoffe	55	<b>Fleisch</b>	97
2 Bedarf und Bedarfsdeckung	57	1 Einführung	98
<b>Eiweiß – Proteine</b>	59	2 Fleisch der Schlachttiere	99
1 Aufbau und Bildung	60	3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	100
2 Arten und Eigenschaften	61	4 Einkaufsratgeber	102
2.1 Einfache Proteine	61	<b>Fische</b>	104
2.2 Komplexe Proteine	62	1 Einführung	105
2.3 Eigenschaften	63	2 Fischarten	105
		3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	106
		4 Einkaufsratgeber	107
		<b>Eier</b>	108
		1 Einführung	109
		2 Hühnereier	109

3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	109
4	Einkaufsratgeber	110
	<b>Hülsenfrüchte</b>	112
1	Einführung	113
2	Arten der Hülsenfrüchte	113
3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	114
4	Einkaufsratgeber	115

### **Lebensmittelrecht und Lebensmittelkennzeichnung**

1	Rechtsgrundlagen	117
2	Lebensmittelkennzeichnung	118

## **4. SEMESTER**

### **Energiearme Inhaltsstoffe der Nahrung**

	<b>Wasser</b>	127
1	Trinkwasser	128
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	129
3	Bedarf und Bedarfsdeckung	131
	<b>Vitamine</b>	133
1	Arten	134
2	Bedarf	134
3	Fettlösliche Vitamine	135
4	Wasserlösliche Vitamine	136
	<b>Mineralstoffe</b>	138
1	Arten	139
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	139
3	Mengenelemente	141
4	Essenzielle Spurenelemente	142
5	Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	143
	<b>Bioaktive Substanzen</b>	144
1	Arten und Bedeutung	145
2	Zufuhrempfehlung	145

### **Energiearme Lebensmittel**

	<b>Alkoholfreie Getränke</b>	148
1	Einführung	149
2	Alkoholfreie Getränke	149
3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	151
4	Einkaufsratgeber	152
	<b>Obst und Gemüse</b>	153
1	Einführung	154
2	Obst	154
3	Gemüse	155
4	Ernährungsphysiologische Bedeutung	157
5	Einkaufsratgeber	158
	<b>Kartoffeln</b>	159
1	Einführung	160
2	Kartoffelarten und -erzeugnisse	160
3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	161
4	Einkaufsratgeber	162

### **Spezifische Lebensmittelgruppen**

1	Spezifische Lebensmittelgruppen – Überblick	165
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	166

### **Lebensmittelqualität**

1	Qualität – unterschiedliche Sichtweisen	168
2	Produktion von Lebensmitteln	169
3	Lebensmittelhygiene	171
4	Lebensmittelverarbeitung	173

### **Stoffwechsel**

1	Aufgaben	180
2	Hormone und Enzyme	180
3	Verdauung und Resorption im Überblick	181
4	Zellstoffwechsel	182
5	Stoffwechsel der Makronährstoffe	183

	<b>Ernährung verschiedener Personengruppen</b>	188		<b>Ernährungs- und Konsumverhalten</b>	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
	<b>Ernährungsmitbedingte Krankheiten</b>	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	Esstörungen	226			