

Inhaltsverzeichnis

3. SEMESTER

Grundlagen der Ernährung	7
1 Aufgaben der Nahrung	8
2 Bildung der Makronährstoffe	10
3 Bestandteile unserer Nahrung	11
4 Nährstoffbedarf	14
5 Energiebedarf	16
6 Körpergewicht	19
7 Vollwertig essen und trinken	21
Ernährungs- und Konsumverhalten	25
1 Einflüsse auf das Ernährungs- und Konsumverhalten	26
1.1 Einfluss der Religionen	27
1.2 Einflüsse aufgrund von Nahrungstabus und -verboten	29
1.3 Sensorische Einflüsse	29
2 Persönliches Ernährungsverhalten	30
3 Ernährungserhebungen	32
4 Konsumverhalten und Lebensmittelverbrauch	34
5 Nachhaltiger Einkauf	35
Energieliefernde Inhaltsstoffe der Nahrung	39
Kohlenhydrate – Saccharide	40
1 Arten und Eigenschaften	41
1.1 Monosaccharide – Einfachzucker	41
1.2 Disaccharide – Doppelzucker	42
1.3 Polysaccharide – Vielfachzucker	43
2 Bedarf und Bedarfsdeckung	47
Fette – Lipide	49
1 Arten und Eigenschaften	50
1.1 Einfache Lipide	50
1.2 Komplexe Lipide (Lipoide)	55
1.3 Fettbegleitstoffe	55
2 Bedarf und Bedarfsdeckung	57
Eiweiß – Proteine	59
1 Aufbau und Bildung	60
2 Arten und Eigenschaften	61
2.1 Einfache Proteine	61
2.2 Komplexe Proteine	62
2.3 Eigenschaften	63

2.4 Biologische Wertigkeit von Eiweiß	64
3 Bedarf und Bedarfsdeckung	67
Energieliefernde Lebensmittel	69
Getreide und Brot	70
1 Einführung	71
2 Getreidearten	71
3 Mehl	73
4 Brot und Gebäck	74
5 Ernährungsphysiologische Bedeutung	75
6 Einkaufsratgeber	76
Zucker und Honig	78
1 Einführung	79
2 Zucker	79
3 Honig	80
4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	81
5 Einkaufsratgeber	82
Speiseöle und Speisefette	83
1 Einführung	84
2 Speiseöle	84
3 Speisefette und Speisefettmischungen	86
4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	87
5 Einkaufsratgeber	88
Milch und Käse	90
1 Einführung	91
2 Trinkmilch und Milchprodukte	91
3 Käse	92
4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	94
5 Einkaufsratgeber	95
Fleisch	97
1 Einführung	98
2 Fleisch der Schlachttiere	99
3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	100
4 Einkaufsratgeber	102
Fische	104
1 Einführung	105
2 Fischarten	105
3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	106
4 Einkaufsratgeber	107
Eier	108
1 Einführung	109
2 Hühnereier	109

3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	109
4	Einkaufsratgeber	110
Hülsenfrüchte		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

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

Energiearme Lebensmittel

Alkoholfreie Getränke		148
1	Einführung	149
2	Alkoholfreie Getränke	149
3	Ernährungsphysiologische Bedeutung	151
4	Einkaufsratgeber	152
Obst und Gemüse		153
1	Einführung	154
2	Obst	154
3	Gemüse	155
4	Ernährungsphysiologische Bedeutung	157
5	Einkaufsratgeber	158
Kartoffeln		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	184

	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
	Ernährungsmitbedingte 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			