

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	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
			Obst und Gemüse	153
			1 Einführung	154
			2 Obst	154
			3 Gemüse	155
			4 Ernährungsphysiologische Bedeutung	157
1	Rechtsgrundlagen	117	5 Einkaufsratgeber	158
2	Lebensmittelkennzeichnung	118	Kartoffeln	159
			1 Einführung	160
			2 Kartoffelarten und -erzeugnisse	160
			3 Ernährungsphysiologische Bedeutung	161
			4 Einkaufsratgeber	162
4. SEMESTER				
	Energiearme Inhaltsstoffe der Nahrung	126		
			Spezifische Lebensmittelgruppen	164
Wasser		127		
1	Trinkwasser	128	1 Spezifische Lebensmittelgruppen – Überblick	165
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	129	2 Ernährungsphysiologische Bedeutung	166
3	Bedarf und Bedarfsdeckung	131		
Vitamine		133	Lebensmittelqualität	167
1	Arten	134		
2	Bedarf	134	1 Qualität – unterschiedliche Sichtweisen	168
3	Fettlösliche Vitamine	135	2 Produktion von Lebensmitteln	169
4	Wasserlösliche Vitamine	136	3 Lebensmittelhygiene	171
Mineralstoffe		138	4 Lebensmittelverarbeitung	173
1	Arten	139		
2	Ernährungsphysiologische Bedeutung	139		
3	Mengenelemente	141	Stoffwechsel	179
4	Essentielle Spurenelemente	142		
5	Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	143	1 Aufgaben	180
Bioaktive Substanzen		144	2 Hormone und Enzyme	180
1	Arten und Bedeutung	145	3 Verdauung und Resorption im Überblick	181
2	Zufuhrempfehlung	145	4 Zellstoffwechsel	182
			5 Stoffwechsel der Makronährstoffe	184

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