

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grundlagen der Ernährung</b>		7	1	Bildung von Eiweißstoffen	81
			2	Aufbau von Eiweißstoffen	81
1	Aufgaben der Nahrung	8	3	Arten von Eiweißstoffen	82
2	Ernährungsverhalten	9	4	Bedeutung in der Küche	84
3	Bildung der Hauptnährstoffe	12	5	Bedeutung für den Körper	85
4	Bestandteile unserer Nahrung	13			
5	Vollwertig essen und trinken	16	<b>Eiweißreiche Nahrungsmittel</b>		
6	Energiebedarf	20	1	Milch	91
7	Nährstoffbedarf	22	2	Eier	98
8	Körpergewicht	24	3	Fleisch	103
			4	Fische und Meeresfrüchte	113
			5	Hülsenfrüchte	119
<b>Sensorik</b>		27			
			<b>Wasser</b>		
1	Einführung in die Sensorik	28	1	Trinkwasser	124
2	Sensorische Prüfung	29	2	Eigenschaften	125
			3	Bedeutung für den Körper	126
<b>Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe</b>		31			
			<b>Getränke und Genussmittel</b>		
<b>Kohlenhydrate (Saccharide)</b>		32	1	Einführung	131
1	Bildung von Kohlenhydraten	33	2	Alkoholfreie Getränke	131
2	Arten von Kohlenhydraten	33	3	Alkoholische Getränke	135
3	Bedeutung in der Küche	36	4	Bedeutung für die Ernährung	139
4	Bedeutung für den Körper	38	5	Tipps für die Lagerung	140
			6	Nachhaltigkeit	140
<b>Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel</b>		42			
1	Getreide	43	<b>Mineralstoffe</b>		
2	Stoffe mit Süßgeschmack	52	1	Arten	143
3	Kartoffeln (Erdäpfel)	57	2	Bedeutung für den Körper	143
			3	Mengenelemente	144
<b>Fette (Lipide)</b>		62	4	Spurenelemente	146
1	Aufbau und Bildung von Fetten	63			
2	Eigenschaften von Fetten	64	<b>Vitamine</b>		
3	Bedeutung in der Küche	66	1	Arten	149
4	Bedeutung für den Körper	67	2	Bedarf	149
5	Fettähnliche Stoffe und Fettbegleitstoffe	70	3	Fettlösliche Vitamine	150
			4	Wasserlösliche Vitamine	151
<b>Fettreiche Nahrungsmittel</b>		72	5	Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	153
1	Einführung	73			
2	Speiseöle	73	<b>Bioaktive Substanzen</b>		
3	Speisefette und Speisefettmischungen	75	1	Begriff	157
4	Bedeutung für die Ernährung	77	2	Arten	157
5	Tipps für Einkauf und Lagerung	78	3	Empfehlungen für die Zufuhr	159
6	Nachhaltigkeit	79			
<b>Eiweiß (Proteine)</b>		80			

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen	161	Ernährung verschiedener Personengruppen	220
1 Einführung	162	1 Ernährung von Schwangeren und Stillenden	221
2 Obst	162	2 Ernährung des Säuglings	224
3 Gemüse	163	3 Ernährung von Kindern und Jugendlichen	227
4 Pilze	165	4 Ernährung älterer Menschen	231
5 Bedeutung für die Ernährung	166	5 Ernährung von Sportlerinnen und Sportlern	234
6 Tipps für Einkauf und Lagerung	167		
7 Nachhaltigkeit	169		
		Alternative Ernährungsformen	237
Würzmittel	170	1 Kennzeichen alternativer Ernährung	238
1 Gewürze	171	2 Vegetarismus	239
2 Speisesalz (Kochsalz)	174	3 Weitere alternative Ernährungsformen	241
3 Weitere Würzmittel	175		
4 Bedeutung für die Ernährung	177	Ernährung und Krankheit	243
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	178		
6 Nachhaltigkeit	178	1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	244
		2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	245
Stoffwechsel	179	3 Übergewicht und Adipositas	246
1 Stoffwechselvorgänge	180	4 Bluthochdruck	248
2 Verdauung	180	5 Erhöhte Blutfettwerte	250
3 Zellstoffwechsel	182	6 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	252
4 Säure-Basen-Haushalt	183	7 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	255
		8 Erkrankungen der Verdauungsorgane	257
Lebensmittelqualität und -technologie	184	9 Essstörungen	261
1 Rechtsgrundlagen	185	10 Zöliakie	263
2 Lebensmittelkennzeichnung	186	11 Lebensmittelunverträglichkeiten	264
3 Produktion von Lebensmitteln	191		
4 Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln	194	Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Welternährung	268
5 Zusatzstoffe	198		
6 Aromen	200	1 Welternährung	269
7 Funktionelle Lebensmittel (Functional Food)	202	2 Tipps zur Umsetzung eines nachhaltigen Ernährungsstils	271
8 Novel Food (neuartige Lebensmittel)	204		
9 Schadstoffe	204		
		Stichwortverzeichnis	275
Ernährungs- und Konsumverhalten	211	Literaturverzeichnis	279
		Bildnachweis	280
1 Einflüsse auf das Konsum- und Ernährungsverhalten	212		
2 Ernährungstrends	214		
3 Verbrauchsstatistik	215		
4 Außer-Haus-Verpflegung	217		