

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen der Ernährung	7	1 Bildung von Eiweißstoffen	81
1 Aufgaben der Nahrung	8	2 Aufbau von Eiweißstoffen	81
2 Ernährungsverhalten	9	3 Arten von Eiweißstoffen	82
3 Bildung der Hauptnährstoffe	12	4 Bedeutung in der Küche	84
4 Bestandteile unserer Nahrung	13	5 Bedeutung für den Körper	85
5 Vollwertig essen und trinken	16	Eiweißreiche Nahrungsmittel	90
6 Energiebedarf	20	1 Milch	91
7 Nährstoffbedarf	22	2 Eier	98
8 Körperfewicht	24	3 Fleisch	103
Sensorik	27	4 Fische und Meeresfrüchte	113
1 Einführung in die Sensorik	28	5 Hülsenfrüchte	119
2 Sensorische Prüfung	29	Wasser	123
Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	31	1 Trinkwasser	124
Kohlenhydrate (Saccharide)	32	2 Eigenschaften	125
1 Bildung von Kohlenhydraten	33	3 Bedeutung für den Körper	126
2 Arten von Kohlenhydraten	33	Getränke und Genussmittel	130
3 Bedeutung in der Küche	36	1 Einführung	131
4 Bedeutung für den Körper	38	2 Alkoholfreie Getränke	131
Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	42	3 Alkoholische Getränke	135
1 Getreide	43	4 Bedeutung für die Ernährung	139
2 Stoffe mit Süßgeschmack	52	5 Tipps für die Lagerung	140
3 Kartoffeln (Erdäpfel)	57	6 Nachhaltigkeit	140
Fette (Lipide)	62	Mineralstoffe	142
1 Aufbau und Bildung von Fetten	63	1 Arten	143
2 Eigenschaften von Fetten	64	2 Bedeutung für den Körper	143
3 Bedeutung in der Küche	66	3 Mengenelemente	144
4 Bedeutung für den Körper	67	4 Spurenelemente	146
5 Fettähnliche Stoffe und Fettbegleitstoffe	70	Vitamine	148
Fettreiche Nahrungsmittel	72	1 Arten	149
1 Einführung	73	2 Bedarf	149
2 Speiseöle	73	3 Fettlösliche Vitamine	150
3 Speisefette und Speisefettmischungen	75	4 Wasserlösliche Vitamine	151
4 Bedeutung für die Ernährung	77	5 Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen	153
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	78	Bioaktive Substanzen	156
6 Nachhaltigkeit	79	1 Begriff	157
Eiweiß (Proteine)	80	2 Arten	157
		3 Empfehlungen für die Zufuhr	159

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		
Würzmittel	170	Alternative Ernährungsformen	237
1 Gewürze	171	1 Kennzeichen alternativer Ernährung	238
2 Speisesalz (Kochsalz)	174	2 Vegetarismus	239
3 Weitere Würzmittel	175	3 Weitere alternative Ernährungsformen	241
4 Bedeutung für die Ernährung	177		
5 Tipps für Einkauf und Lagerung	178		
6 Nachhaltigkeit	178	Ernährung und Krankheit	243
Stoffwechsel	179	1 Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit	244
1 Stoffwechselvorgänge	180	2 Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	245
2 Verdauung	180	3 Übergewicht und Adipositas	246
3 Zellstoffwechsel	182	4 Bluthochdruck	248
4 Säure-Basen-Haushalt	183	5 Erhöhte Blutfettwerte	250
Lebensmittelqualität und -technologie	184	6 Erhöhte Blutzuckerwerte – Diabetes mellitus	252
1 Rechtsgrundlagen	185	7 Erhöhte Harnsäurewerte – Gicht	255
2 Lebensmittelkennzeichnung	186	8 Erkrankungen der Verdauungsorgane	257
3 Produktion von Lebensmitteln	191	9 Essstörungen	261
4 Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln	194	10 Zöliakie	263
5 Zusatzstoffe	198	11 Lebensmittelunverträglichkeiten	264
6 Aromen	200		
7 Funktionelle Lebensmittel (Functional Food)	202	Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Welternährung	268
8 Novel Food (neuartige Lebensmittel)	204	1 Welternährung	269
9 Schadstoffe	204	2 Tipps zur Umsetzung eines nachhaltigen Ernährungsstils	271
Ernährungs- und Konsumverhalten	211		
1 Einflüsse auf das Konsum- und Ernährungsverhalten	212	Stichwortverzeichnis	275
2 Ernährungstrends	214	Literaturverzeichnis	279
3 Verbrauchsstatistik	215	Bildnachweis	280
4 Außer-Haus-Verpflegung	217		