

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---------------|--|----------|-----------|
| | Zum Einstieg | P | 4 |
| Teil A | Grundlagen der Ernährungslehre und ernährungsbedingte Zusammenhänge | P | 7 |
| | Einleitung | P | 8 |
| | Leistungsziele | P | 8 |
| | Schlüsselbegriffe | P | 14 |
| 1 | Allgemeines | P | 15 |
| 1.1 | Ernährung früher im Vergleich zu heute | P | 15 |
| 1.2 | Ernährung im globalen Vergleich | P | 16 |
| 1.3 | Aufgaben der Nahrung | P | 16 |
| 1.4 | Essenzielle Stoffe | P | 17 |
| 1.5 | Stoffwechsel/Metabolismus | P | 17 |
| 1.6 | Enzyme | P | 18 |
| 1.7 | Grundsätze einer vollwertigen Ernährung | P | 19 |
| 1.8 | Energie | P | 20 |
| 1.9 | Gesetzliche Grundlagen | P | 24 |
| 2 | Kohlenhydrate | P | 26 |
| 2.1 | Bedeutung der Kohlenhydrate | P | 26 |
| 2.2 | Kohlenhydrate in der Lebensmittelpyramide | P | 26 |
| 2.3 | Aufbau und Quellen verschiedener Kohlenhydrate | P | 28 |
| 2.4 | Warenkundliche Aspekte von Getreide | P | 31 |
| 3 | Lipide | P | 38 |
| 3.1 | Systematik der Lipide | P | 38 |
| 3.2 | Bedeutung der Lipide | P | 38 |
| 3.3 | Fette in der Lebensmittelpyramide | P | 39 |
| 3.4 | Chemischer Aufbau der Triacylglycerine | P | 39 |
| 3.5 | Fettsäuren | P | 40 |
| 3.6 | Bedeutung der Fettsäuren für den Organismus | P | 41 |
| 3.7 | Fettbedarf | P | 43 |
| 3.8 | Warenkundliche Aspekte der Fette und Öle | P | 43 |
| 3.9 | Wahl des richtigen Fetts | P | 47 |
| 3.10 | Empfehlungen und Hinweise zum Fettverzehr | P | 48 |
| 3.11 | Glycerophosphatide | P | 48 |
| 3.12 | Isopren-Derivate | P | 49 |
| 4 | Proteine | P | 52 |
| 4.1 | Aufbau der Proteine | P | 52 |
| 4.2 | Peptide | P | 53 |
| 4.3 | Struktur der Proteine | P | 54 |
| 4.4 | Bedeutung der Proteine für den Menschen | P | 56 |
| 4.5 | Proteinbedarf | P | 56 |
| 4.6 | Proteine in der Lebensmittelpyramide | P | 57 |
| 4.7 | Biologische Wertigkeit von Proteinen | P | 57 |
| 4.8 | Warenkundliche Aspekte von Hülsenfrüchten | P | 58 |
| 4.9 | Auswirkungen zu grosser Eiweisszufuhr | P | 61 |

| | | | |
|-----------|--|----------|------------|
| 5 | Wasser | P | 62 |
| 5.1 | Verteilung des Wassers im Körper | P | 62 |
| 5.2 | Wasserbilanz | P | 62 |
| 5.3 | Funktionen des Wassers | P | 63 |
| 5.4 | Bewegung des Wassers im Körper | P | 63 |
| 5.5 | Wasserqualitäten | P | 64 |
| 5.6 | Mineralstoffresorption aus Mineralwasser | P | 66 |
| 6 | Mikronährstoffe | P | 67 |
| 6.1 | Vitamine | P | 67 |
| 6.2 | Mineralstoffe | P | 75 |
| 6.3 | Sekundäre Pflanzenstoffe | P | 80 |
| 7 | Genussmittel | P | 83 |
| 7.1 | Alkohol | P | 83 |
| 7.2 | Koffeinhaltige Zubereitungen | P | 87 |
| 8 | Lebensmittelzusatzstoffe | P | 90 |
| 8.1 | Verwendung von Lebensmittelzusatzstoffen | P | 91 |
| 8.2 | Allergien und Unverträglichkeiten | P | 91 |
| 8.3 | E-Nummern | P | 92 |
| 9 | Säure-Base-Haushalt | P | 93 |
| 9.1 | pH-Wert | P | 93 |
| 9.2 | Puffer | P | 93 |
| 9.3 | Organismus und pH-Wert | P | 93 |
| 9.4 | Puffersysteme des Organismus | P | 94 |
| 9.5 | Organe des Säure-Base-Haushalts | P | 95 |
| 9.6 | Störung des Säure-Base-Haushalts – die latente Azidose | P | 96 |
| 9.7 | Beschwerdebilder der latenten Azidose | P | 96 |
| 9.8 | Kompensationsmechanismen des Körpers bei latenter Azidose und ihre Folgen | P | 97 |
| 9.9 | Bestimmung des Säure-Base-Status in Urinproben | P | 98 |
| 9.10 | Interpretation von pH-Wert-Messungen | P | 99 |
| 9.11 | Ernährungstherapie | P | 100 |
| 9.12 | Nicht medikamentöse Therapie | P | 103 |
| 10 | Ernährungsformen | P | 105 |
| 10.1 | Vollwerternährung | P | 105 |
| 10.2 | Vegetarische Ernährungsweise | P | 108 |
| 11 | Ernährung in speziellen Lebenssituationen | P | 109 |
| 11.1 | Ernährung während der Schwangerschaft | P | 109 |
| 11.2 | Säuglingsernährung | P | 111 |
| 11.3 | Sporternährung | P | 125 |
| 11.4 | Ernährung der Senioren | P | 129 |

| | | | |
|---------------|--|----------|------------|
| 12 | Ernährung bei bestimmten Erkrankungen | P | 131 |
| 12.1 | Fehl- und Mangelernährung | P | 131 |
| 12.2 | Ernährung beim metabolischen Syndrom | P | 141 |
| 12.3 | Ernährung bei Rheuma | P | 154 |
| 12.4 | Ernährung bei Gicht | P | 155 |
| 12.5 | Ernährung bei Darm-Beschwerden | P | 157 |
| 12.6 | Ernährung bei Nahrungsmittelallergien | P | 159 |
| 12.7 | Ernährung bei Lebensmittelintoleranzen | P | 161 |
| Teil B | Aktivitäten im Bereich der Salutogenese | P | 165 |
| | Einleitung | P | 166 |
| | Leistungsziele | P | 166 |
| | Schlüsselbegriffe | P | 166 |
| 13 | Salutogenese | P | 167 |
| 13.1 | Einleitung | P | 167 |
| 13.2 | Sense of coherence | P | 168 |
| 13.3 | Definition von Gesundheit | P | 168 |
| 13.4 | Ausleitungsverfahren | P | 169 |
| 13.5 | Raucherentwöhnung | P | 172 |
| 13.6 | Gewichtsreduktion | P | 173 |
| 13.7 | Kostformen | P | 173 |
| 14 | Testverfahren | P | 175 |
| 14.1 | Speicheltests (Mikrotests) | P | 175 |
| 14.2 | Haarmineralanalyse | P | 175 |
| 14.3 | Gesundheits-Checks | P | 176 |
| Teil C | Anhang | P | 179 |
| | Stichwortverzeichnis | P | 180 |
| | Abbildungsverzeichnis | P | 189 |

Wichtige Aktualisierungen finden Sie auf www.careum.ch/verlag