

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