

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort zur 2. Auflage 5

Abkürzungsverzeichnis 11

## 1 Energiebedarf 13

1.1 Grundumsatz 13

1.2 Ernährungsbedingte Wärmeproduktion 14

1.3 Arbeitsumsatz 14

1.4 Andere energieverbrauchende Prozesse 14

1.5 Energiebilanz 15

1.6 Body-Mass-Index 16

## 2 Nährstoffe 17

2.1 Eiweiß 17

2.2 Fette und Sterine 39

2.3 Kohlenhydrate 46

2.4 Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr 56

## 3 Sonstige Nahrungsbestandteile 59

3.1 Alkohol 59

3.2 Ballaststoffe 62

3.3 Functional Food 66

3.4 Genussmittel 67

3.5 Novel food 68

3.6 Wasser 70

## 4 Mineralstoffe 73

4.1 Mengenelemente 73

4.2 Spurenelemente 85

- 5 Vitamine und Vitaminoide 105**
  - 5.1 Fettlösliche Vitamine 107
  - 5.2 Wasserlösliche Vitamine 116
  - 5.3 Vitaminoide 134
- 6 Sekundäre Pflanzenstoffe 141**
- 7 Schadstoffe in Nahrungsmitteln 157**
  - 7.1 Toxine, die natürlich in Nahrungsmitteln vorkommen 157
  - 7.2 Toxine, die beim Verderb von Nahrungsmitteln entstehen 159
  - 7.3 Schadstoffe, die durch Zubereitung entstehen 160
  - 7.4 Schadstoffe aus der Umwelt 160
- 8 Besondere Ernährungsformen 163**
  - 8.1 Anthroposophische Ernährung 163
  - 8.2 Bircher-Benner-Kost 164
  - 8.3 Eversdiät 164
  - 8.4 Hay'sche Trennkost 165
  - 8.5 Makrobiotik 166
  - 8.6 Vegetarische Ernährung 167
  - 8.7 Vollwerternährung 169
  - 8.8 Vollwertkost 170
  - 8.9 Waerland'sche Ernährung 173
- 9 Ernährung in besonderen Situationen 175**
  - 9.1 Ernährung älterer Menschen 175
  - 9.2 Ernährung von Schwangeren und Stillenden 180
  - 9.3 Ernährung im ersten Lebensjahr 184
  - 9.4 Ernährung von Sportlern 200
  - 9.5 Bilanzierte Diäten 206
  - 9.6 Heilfasten 215

<b>10</b>	<b>Diätetik bei ausgewählten Erkrankungen</b>	<b>221</b>
10.1	Adipositas	221
10.2	Anorexie und Bulimie	234
10.3	Arteriosklerose	236
10.4	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	240
10.5	Diabetes mellitus	241
10.6	Divertikulose	249
10.7	Dumpingsyndrom	250
10.8	Durchfall	252
10.9	Fettstoffwechselstörungen	254
10.10	Fructoseintoleranz	260
10.11	Erkrankungen der Gallenwege – Gallensteine	260
10.12	Galactosämie	262
10.13	Gicht	263
10.14	Hauterkrankungen	265
10.15	Hypertonie	268
10.16	Lactoseintoleranz	271
10.17	Erkrankungen der Leber	274
10.18	Magenerkrankungen	275
10.19	Metabolischer Stress	278
10.20	Mukoviszidose	280
10.21	Nahrungsmittelallergien	280
10.22	Niereninsuffizienz	284
10.23	Nierensteine	287
10.24	Obstipation	291
10.25	Osteoporose	295
10.26	Erkrankungen des Pankreas	298
10.27	Phenylketonurie (PKU)	300
10.28	Respiratorische Insuffizienz	302

10.29	Rheumatische Erkrankungen	303
10.30	Tumorerkrankungen	306
10.31	Zöliakie	309
	Register	313