

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Geleitwort	VII
Abkürzungsverzeichnis	XV

TEIL I GESCHLECHTSSPEZIFISCHE ASPEKTE DER ERNÄHRUNG

1 Soziokulturelle Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten	3
1.1 Begriffsbestimmungen:	
Geschlecht – Gender – Geschlechterrolle?	3
1.2 Geschlechtsspezifische Einflussfaktoren	5
1.2.1 Kindliche Prägung: männliches Lust- und weibliches Frustprinzip ..	5
1.2.2 Frauenbild	7
1.2.3 Männerbild	8
1.2.4 Geschlechterrolle im Wandel	8
1.3 Einfluss von Werbung und Medien	9
1.4 Gibt es soziale Unterschiede?	10
2 Aktuelle Ernährungspraxis von Frauen und Männern	12
2.1 Lebensmittelverzehr und Nahrungspräferenzen	12
2.1.1 Lebensmittelverzehr und Nahrungspräferenzen von Mädchen und Jungen	12
2.1.2 Lebensmittelverzehr und Nahrungspräferenzen von Frauen und Männern	14
2.2 Epidemiologische Datenlage	16
2.2.1 Einfluss des Körpergewichts auf die Lebenserwartung	17
2.2.2 Frauen erkranken anders als Männer	19
2.2.3 Selbsteinschätzung der Gesundheit bei Frauen und Männern im Vergleich	21
2.2.4 Einfluss des Sozialstatus auf die Prävalenz von Übergewicht und Krankheiten	22
2.3 Risikofaktor Mann?	24
2.3.1 Einfluss des männlichen Essverhaltens auf die Gesundheit	24
2.4 Schutzfaktor Frau?	25
2.4.1 Einfluss des weiblichen Essverhaltens auf die Gesundheit	25

3	Geschlechtsspezifische Prävention und Ernährungstherapie	27
3.1	Geschlechtsspezifische Kommunikation	27
3.1.1	Kommunikation mit Frauen und Männern.....	27
3.1.2	Kommunikation mit Jugendlichen.....	35
3.2	Geschlechtsspezifische Empfehlungen zur Primärprävention	37
3.2.1	Empfehlungen zur Primärprävention für Frauen.....	38
3.2.2	Empfehlungen zur Primärprävention für Männer.....	42
3.2.3	Geschlechtsspezifische Beratungspraxis in Kindergärten und Schulen.....	44
3.3	Geschlechtsspezifische Empfehlungen in der Ernährungstherapie	46
3.4	Ausblick	50

TEIL II ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

4	Prägung und Programmierung	55
4.1	Pränatale Risikofaktoren	57
4.2	Postnatale Risikofaktoren	60
5	Ernährung in der Schwangerschaft	62
5.1	Physiologische Veränderungen	62
5.1.1	Hormonelle Veränderungen.....	63
5.1.2	Entwicklung der Plazenta als zentrale Verbindung zwischen Mutter und Fötus.....	64
5.1.3	Veränderungen des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems.....	64
5.1.4	Veränderung der Nierenfunktion.....	65
5.1.5	Schilddrüse.....	66
5.1.6	Veränderung des Stoffwechsels.....	66
5.1.7	Gastrointestinale Veränderungen.....	68
5.2	Gewichtsentwicklung	68
5.3	Praktische Empfehlungen zur Ernährung	72
5.3.1	Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen.....	73
5.3.2	Kritische Nährstoffe.....	77
5.3.3	Lebensmittelauswahl.....	113
5.3.4	Art und Anzahl der Mahlzeiten.....	123
5.4	Besondere Ernährungsweisen	124
5.4.1	Vegetarische Ernährung.....	125
5.4.2	Vegane Ernährung.....	127

5.5	Erkrankungen durch Lebensmittel	129
5.5.1	Toxoplasmose	131
5.5.2	Listeriose	132
5.5.3	Prävention von Toxoplasmose und Listeriose	132
5.6	Genussmittel	135
5.6.1	Coffein	135
5.6.2	Alkohol	137
5.6.3	Rauchen	138
5.7	Ernährung in besonderen Situationen	138
5.7.1	Übergewicht	139
5.7.2	Untergewicht	141
5.7.3	Schwangerschaftsdiabetes	142
5.7.4	Allergien und Lebensmittelintoleranzen	147
5.7.5	Weitere schwangerschaftsbedingte Beschwerden	149
5.8	Weitere beratungsrelevante Aspekte	152
5.8.1	Bewegung in der Schwangerschaft	152
5.8.2	Arzneimittel in der Schwangerschaft	156
6	Ernährung in der Stillzeit	158
6.1	Stillberatung	159
6.1.1	Einflussfaktoren	159
6.1.2	Physiologie der Laktation	162
6.1.3	Zusammensetzung der Muttermilch	164
6.1.4	Vorteile des Stillens	166
6.1.5	Stillen von Frühgeborenen und Zwillingen/Mehrlingen	168
6.1.6	Kontraindikationen für das Stillen	169
6.2	Gewichtsentwicklung	170
6.2.1	Gewichtsabnahme der Mutter nach der Geburt	170
6.2.2	Gewichtsentwicklung des Säuglings	170
6.3	Praktische Empfehlungen zur Ernährung	172
6.3.1	Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen	173
6.3.2	Kritische Nährstoffe	176
6.3.3	Lebensmittelauswahl	178
6.4	Besondere Ernährungsweisen	182
6.4.1	Diät zur Allergieprävention	182
6.4.2	Vegetarische und vegane Ernährung	183
6.5	Genussmittel	184
6.5.1	Coffein	184
6.5.2	Alkohol	184
6.5.3	Rauchen	185

6.6	Weitere beratungsrelevante Aspekte	185
6.6.1	Bewegung in der Stillzeit	185
6.6.2	Arzneimittel in der Stillzeit	186

TEIL III ERNÄHRUNG BEI FRAUENSPEZIFISCHEN ERKRANKUNGEN UND LEBENSSITUATIONEN

7	Psychogene Essstörungen	193
7.1	Standardisierte Essstörungsdiagnostik	194
7.1.1	Körperliche Symptome der Mangelernährung	194
7.1.2	Psychische Symptome	195
7.1.3	Komorbidität	196
7.1.4	Therapie	196
7.2	Anorexie (Anorexia nervosa, Magersucht)	197
7.2.1	Häufigkeit	197
7.2.2	Ursachen und Entstehungsbedingungen	197
7.2.3	Verhaltens- und Denkmuster, Symptomatik	198
7.2.4	Diagnostik	198
7.2.5	Differenzialdiagnostik	200
7.2.6	Verlauf und Prognose	201
7.2.7	Therapeutische Maßnahmen	202
7.3	Bulimie (Bulimia nervosa, Ess-Brech-Sucht)	204
7.3.1	Häufigkeit	204
7.3.2	Ursachen und Entstehungsbedingungen	204
7.3.3	Verhaltens- und Denkmuster, Symptomatik	205
7.3.4	Diagnostik	206
7.3.5	Differenzialdiagnostik	208
7.3.6	Verlauf und Prognose	208
7.3.7	Therapeutische Maßnahmen	208
7.4	Binge-Eating-Störung (BES)	208
7.4.1	Häufigkeit	209
7.4.2	Verhaltens- und Denkmuster, Symptomatik	209
7.4.3	Diagnostik	209
7.4.4	Differenzialdiagnostik	210
7.4.5	Verlauf und Prognose	210
7.4.6	Ursachen und Entstehungsbedingungen	210
7.4.7	Therapeutische Maßnahmen	210

7.5	Atypische Essstörungen	212
7.5.1	Night-Eating-Syndrom (NES)	212
7.5.2	Orthorexie	212
7.5.3	Grasen, „Grazing“	214
7.6	Ausblick	214
8	Ernährung und Brustkrebs	218
8.1	Ernährungsassoziierte Einflussfaktoren	220
8.1.1	Alkohol	220
8.1.2	Übergewicht und Adipositas	221
8.1.3	Ballaststoffe	223
8.1.4	Verzehr von nicht-stärkehaltigem Gemüse	226
8.1.5	Milchprodukte und Calcium	226
8.1.6	Mediterrane Diät	227
8.2	Ernährungsassoziierte Faktoren mit widersprüchlicher Evidenz ...	228
8.2.1	Phytoöstrogene	228
8.2.2	Obst	231
8.3	Empfehlungen für Brustkrebsüberlebende	232
8.3.1	Alkohol	232
8.3.2	Übergewicht und Adipositas	232
8.3.3	Welche Ernährungsmuster sind günstig?	233
8.3.4	Sojahaltige Lebensmittel	234
8.4	Was wirkt nicht?	235
8.4.1	„Anti-Krebs-Ernährung“ nach Dr. Coy	235
8.4.2	Ketogene Ernährung	236
8.5	Ausblick	236
9	Ernährung und Polyzystisches Ovarialsyndrom	244
9.1	Definition, Klassifizierung und Pathogenese	244
9.1.1	Definition	244
9.1.2	Klassifikation von Phänotypen	245
9.1.3	Übergewicht und Adipositas	245
9.1.4	Insulinresistenz	246
9.2	Risikofaktoren und metabolische Folgen	247
9.2.1	Glucosetoleranz und Hyperinsulinismus	247
9.2.2	Kardiovaskuläre Risikofaktoren	247
9.2.3	Hypertonie	248

9.3	Prävention und ernährungstherapeutische Interventionen	248
9.3.1	Lifestyle-Modifikation	248
9.3.2	Gewichtsmanagement	249
9.3.3	Kohlenhydratrestriktion und -modifikation	249
9.3.4	Metabolische Effekte	251
9.4	Praktische Ernährungstherapie	251
10	Ernährung in den Wechseljahren	259
10.1	Einleitung	259
10.2	Phasen der Wechseljahre	259
10.3	Klimakterische Beschwerden	261
10.3.1	Vasomotorische Beschwerden	261
10.3.2	Weitere akute Beschwerden	266
10.4	Wechseljahre und Risiko für chronische Erkrankungen	267
10.4.1	Kardiovaskuläre Erkrankungen	268
10.4.2	Insulinresistenz	270
10.4.3	Bluthochdruck	272
10.4.4	Dyslipidämien	273
10.4.5	Krebs	275
10.4.6	Osteoporose	277
	Sachregister	289
	Der Herausgeber	306
	Die Autorinnen	306