

# 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

10	Diätetik bei ausgewählten Erkrankungen	221
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