

Inhalt

1 Einleitung	9
2 Grundlagen	11
2.1 Grundbegriffe	11
2.2 Energiebedarf und -stoffwechsel	13
2.3 Nährstoffe, Nahrungsbestandteile und Nährstoffbedarf	15
2.4 Nährstoffe – Aufbau, Stoffwechsel, Funktionen und Zufuhr- empfehlungen	18
Eiweiß (Protein)	18
Purine/Harnsäure	22
Fette (Lipide) und fettähnliche Stoffe (Lipoide)	23
Kohlenhydrate	30
Vitamine	35
Mineralstoffe und Spurenelemente	41
Ballaststoffe	45
Alkohol	47
2.5 Wasser und Wasserhaushalt	48
Wasserbestand und Funktionen des Wassers	48
Regulation des Wasserhaushalts	49
2.6 Harnproduktion und Harnausscheidung	52
2.7 Verdauung und Resorption	55
Aufgaben der Verdauung	55
Stationen der Verdauung und Verdauungsvorgänge	58
Resorptionsvorgänge im Dünndarm	66
Verdauungsvorgänge im Dickdarm	71
Ausnutzung der Nahrung	73
3 Ernährung älterer Menschen – Probleme und Abhilfe	75
3.1 Ernährungsprobleme älterer Menschen und gesundheitliche Risiken	75
Flüssigkeitszufuhr	77
Kalorien, energieliefernde Nährstoffe, Cholesterin und Purine	77
Vitamine	80
Mineralstoffe und Spurenelemente	83
3.2 Gesunderhaltende Ernährung im Alter	87
Die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	88

4 Ernährung kranker älterer Menschen	96
4.1 Stoffwechselerkrankungen und Bluthochdruck	96
Übergewicht	96
Diabetes mellitus	100
Hypertonie	109
Hyperlipidämien	117
Hyperurikämie und Gicht	124
4.2 Erkrankungen und funktionelle Störungen des Verdauungs- systems	131
Funktionelle Darmstörungen	131
Diarrhoe	141
Chronisch exokrine Pankreasinsuffizienz	147
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	152
4.3 Lebensmittelunverträglichkeiten	159
Unspezifische Lebensmittelintoleranzen	161
Laktoseintoleranz	162
Pseudoallergische Reaktionen (PAR)	165
Glutenunverträglichkeit (Einheimische Sprue, Zöliakie)	168
Lebensmittelallergien	171
4.4 Erkrankungen des Skeletts und des Bewegungsapparates	176
Osteoporose	176
Rheumatische Erkrankungen – rheumatoide Arthritis	184
4.5 Erkrankungen der Nieren und harnableitenden Organe	187
Chronische Niereninsuffizienz	187
Harnsteinbildung	200
5 Sondenernährung und parenterale Ernährung	209
Sondenernährung	211
Parenterale Ernährung	214
6 Lebensmittelinfektionen und Lebensmittelintoxikationen	218
Einteilung und Häufigkeit lebensmittelbedingter Infektionen und Intoxikationen	218
Salmonellosen	221
Coli-Enteritiden	223
Hygienemaßnahmen	224
7 Medikamente und Ernährung	229
8 Fragen- und Antwortensammlung zur Lernkontrolle	235
9 Glossar	247

10 Literaturhinweise	263
11 Maße, Gewichte, Norm- und Durchschnittswerte	265
12 Kalorien- und Nährstoffzufuhrempfehlungen in der Übersicht	269