

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Einleitung .....	9
<b>A Physiologische Grundlagen</b>	
1 Körperzusammensetzung und Ernährungsanthropometrie .....	11
2 Verdauung und Absorption .....	21
3 Hunger und Sättigung .....	30
4 Wasserhaushalt und Durst .....	33
5 Säure-Basen-Haushalt .....	36
6 Nährstoffbedarf und Referenzwerte .....	42
7 Ernährungserhebungen .....	52
8 Ernährungsstatus .....	55
<b>B Makronährstoffe - energieliefernde Nahrungsbestandteile</b>	
9 Nahrungsenergie .....	57
10 Kohlenhydrate .....	65
11 Ballaststoffe .....	77
12 Proteine .....	80
13 Lipide und Fettbegleitstoffe .....	92
14 Alkohol .....	104
<b>C Mikronährstoffe - nicht energieliefernde Nahrungsbestandteile</b>	
15 Vitamine .....	109
16 Fettlösliche Vitamine .....	116
16.1 Vitamin A (Retinol) und Carotinoide .....	116
16.2 Vitamin D (Calciferol) .....	119
16.3 Vitamin E (Tocopherole) .....	121
16.4 Vitamin K (Phyllochinon) .....	124
17 Wasserlösliche Vitamine .....	127
17.1 Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) .....	127
17.2 Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....	129
17.3 Niacin (Nicotinsäure, Nicotinsäureamid) .....	131
17.4 Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin) .....	133
17.5 Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin) .....	136
17.6 Folsäure .....	138
17.7 Biotin .....	141
17.8 Pantothersäure .....	143
17.9 Vitamin C (Ascorbinsäure) .....	144
18 Mineralstoffe .....	147
19 Mengen- und Spurenelemente: eine Auswahl .....	155
19.1 Calcium .....	155
19.2 Phosphor .....	157
19.3 Magnesium .....	158
19.4 Eisen .....	159
19.5 Zink .....	161

19.6	Jod .....	163
19.7	Fluor .....	166
<b>D Sonstige Nahrungsinhaltsstoffe und Lebensmittelzusätze</b>		
20	Sekundäre Pflanzenstoffe .....	167
21	Ergogene (leistungssteigernde) Substanzen .....	172
22	Weitere Substanzen mit ernährungsphysiologischer Wirkung .....	177
23	Lebensmittelanreicherung mit Nährstoffen, „Functional Food“, Nahrungsergänzungsmittel .....	179
24	Zusatzstoffe .....	185
25	Gentechnisch veränderte Lebensmittel - Novel food .....	188
26	Lebensmittelbestrahlung .....	194
27	Fremd- und Schadstoffe in Lebensmitteln .....	198
27.1	Fremdstoffe in Lebensmitteln .....	198
27.2	Schadstoffe in Lebensmitteln .....	205
<b>E Ernährungssituation</b>		
28	Ernährungssituation in den D-A-CH-Ländern (Deutschland, Österreich, Schweiz) .....	210
29	Welternährung .....	214
30	Risiken in der Ernährung .....	218
<b>F Prävention und Gesundheitsförderung</b>		
31	Prävention ernährungsassoziierter Krankheiten .....	220
<b>G Verschiedene Ernährungsformen</b>		
32	Arten, Hintergründe und Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen ....	230
32.1	Vollwertig essen und trinken - nach den 10 Regeln der DGE .....	231
32.2	Vegetarismus .....	232
32.3	Vollwert-Ernährung .....	233
32.4	Nicht naturwissenschaftlich begründete Ernährungsformen .....	234
32.5	Reduktionsdiäten .....	237
	Literaturverzeichnis .....	243
	Stichwortverzeichnis .....	249