

# Inhalt

## Teil 1

<b>1</b>	<b>Ernährungslehre und Diätetik</b>	<b>2</b>
<b>1.1</b>	<b>Diätetik</b>	<b>2</b>
1.1.1	Rationalisierungsschema	2
1.1.2	Richtwerte für die Energiezufuhr	4
1.1.3	Nährwertrelation	4
1.1.4	Empfehlungen für die Eiweißzufuhr	5
1.1.5	Richtwert für die Fettzufuhr	5
1.1.6	Empfehlungen für die Kohlenhydrat- und Richtwert für die Ballaststoffzufuhr	5
1.1.7	Empfehlungen zu den Mikronährstoffen	6
<b>1.2</b>	<b>Grundlagen des Energiebedarfs</b>	<b>6</b>
1.2.1	Berechnung des Energiebedarfs	6
1.2.2	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr	7

## Teil 2

<b>2</b>	<b>Diät- und Ernährungsberatung</b>	<b>50</b>
<b>2.1</b>	<b>Einführung in die Diät- und Ernährungsberatung</b>	<b>50</b>
2.1.1	Definition der Diät- und Ernährungsberatung	52
2.1.2	Ziele der Ernährungsberatung	54
2.1.3	Funktionen der Diät- und Ernährungsberatung	57
2.1.4	Notwendigkeit der Diät- und Ernährungsberatungen	58
2.1.5	Kognitiver Beratungsansatz	59
2.1.6	Klientenzentrierter Beratungsansatz	60
2.1.7	Grenzen der Beratung	63
2.1.8	Qualität in der Diät- und Ernährungsberatung	64
2.1.9	Bestandteile der Diät- und Ernährungsberatung	64
2.1.10	EDV in der Diät- und Ernährungsberatung	69
2.1.11	Ablauf einer Diät- und Ernährungsberatung	69

1.2.3	Richtwerte für den Energiebedarf .....	7
1.2.4	Empfehlungen der Nährstoffzufuhr für Krankenhäuser .....	10
1.2.5	Anthropometrie .....	10
1.2.6	Umrechnungsfaktoren .....	14
<b>1.3</b>	<b>Grundlagen der Ernährungslehre .....</b>	<b>14</b>
1.3.1	Kohlenhydrate .....	16
1.3.2	Ballaststoffe .....	25
1.3.3	Lipide – Fette .....	27
1.3.4	Komplexe Lipide – fettähnliche Stoffe ..	32
1.3.5	Proteine – Eiweiße .....	34
1.3.6	Alkohol .....	39
1.3.7	Vitamine und Mineralstoffe .....	40

2.1.12	Rahmenbedingungen der Ernährungsberatung .....	75
2.1.13	Qualitätssicherung der Ernährungsberatung .....	76
2.1.14	Fazit .....	77
<b>2.2</b>	<b>Ernährungspsychologie .....</b>	<b>77</b>
2.2.1	Grundlagen der Ernährungspsychologie	77
2.2.2	Kommunikation als Grundlage der Ernährungsberatung .....	78
2.2.3	Kommunikationsprobleme in der Ernährungsberatung .....	85
2.2.4	Techniken der Ernährungsberatung ....	88
2.2.5	Modifikation des Ernährungsverhaltens	91
<b>2.3</b>	<b>Rhetorik und Seminargestaltung für Ernährungsfachkräfte .....</b>	<b>91</b>
2.3.1	Rhetorik .....	92
2.3.2	Gestaltung von Seminaren .....	96
<b>2.4</b>	<b>Ernährungssoftware und der Einsatz in der Diätetik und Ernährungsberatung .....</b>	<b>102</b>

2.4.1	Lebensmitteltabellen .....	102
2.4.2	Programmfunktionen einer modernen Ernährungssoftware .....	103
2.4.3	Auf dem deutschen Markt verfügbare Programme .....	104
<b>2.5</b>	<b>Rechtliche Aspekte im Bereich Ernährung, Lebensmittel und Diätberatung .....</b>	<b>105</b>
2.5.1	Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) .....	105
2.5.2	Lebensmittel-Kennzeichnungs- verordnung (LMKV) .....	105
2.5.3	Zusatzstoff-Zulassungs-Verordnung (ZZulV) .....	105
2.5.4	Diätetische Lebensmittel .....	106

## Teil 3

<b>3</b>	<b>Diät katalog .....</b>	<b>124</b>
<b>3.1</b>	<b>Diätformen .....</b>	<b>124</b>
3.1.1	Vollkostformen .....	124
3.1.2	Energiedefinierte Diätformen .....	127
3.1.3	Proteindefinierte Diätformen .....	156
3.1.4	Elektrolytdefinierte Diätformen .....	164
3.1.5	Gastroenterologische Diätformen .....	176
3.1.6	Diagnostische Diätformen .....	194
3.1.7	Diäten bei speziellen Systemerkrankungen .....	194
3.1.8	Seltene Diätformen .....	202
<b>3.2</b>	<b>Richtlinien für die Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen ...</b>	<b>213</b>

## Teil 4

<b>4</b>	<b>Nahrungsmittelallergien .....</b>	<b>296</b>
<b>4.1</b>	<b>Allergische und pseudoallergische Reaktionen .....</b>	<b>296</b>
4.1.1	Allergische Reaktionen .....	296
4.1.2	Pseudoallergische Reaktionen (PAR) ...	297
<b>4.2</b>	<b>Allergologische Kostformen .....</b>	<b>304</b>
4.2.1	Diagnostische Kostformen .....	304
4.2.2	Therapeutische Kostformen .....	307
4.2.3	Präventive Kostformen .....	309

2.5.5	Gesetz über den Beruf der Diätassistentin und des Diätassistenten (DiätAssG) .....	106
2.5.6	Medizinische Ernährungsberatung ist nicht umsatzsteuerpflichtig! .....	108
<b>2.6</b>	<b>Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Ernährungsfachkräfte .....</b>	<b>108</b>
2.6.1	Einführung in die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit .....	109
2.6.2	Grundlagen der Kommunikation – wie Zeitungen funktionieren .....	111
2.6.3	So wird Ihre Pressemitteilung ein Erfolg! .....	118
2.6.4	Pressekonferenz .....	121
2.6.5	Interview oder Statement .....	122

3.2.1	Ernährung der Schwangeren und Stillenden .....	213
3.2.2	Die Ernährung des Säuglings, Kindes und Jugendlichen .....	216
3.2.3	Ernährung des älteren Menschen .....	228
3.2.4	Ernährung des Sportlers .....	231
<b>3.3</b>	<b>Tagespläne .....</b>	<b>246</b>
3.3.1	Vollkostformen .....	246
3.3.2	Energiedefinierte Diäten .....	252
3.3.3	Proteindefinierte Diäten .....	262
3.3.4	Elektrolytdefinierte Diäten .....	269
3.3.5	Gastroenterologische Diäten .....	278
3.3.6	Seltene Diätformen .....	289

<b>4.3</b>	<b>Kreuzreaktionen .....</b>	<b>325</b>
4.3.1	Kreuzreaktionen bei Birke, Erle, Hasel ..	326
4.3.2	Kreuzreaktion bei Beifuß (Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom) .....	330
4.3.3	Lebensmittelauswahl bei pollenassoziierten Erkrankungen .....	331
<b>4.4</b>	<b>Allergenkennzeichnung .....</b>	<b>333</b>

## **Teil 5**

<b>5</b>	<b>Künstliche Ernährung</b> .....	336
<b>5.1</b>	<b>Einführung in die klinische Ernährung</b>	336
<b>5.2</b>	<b>Enterale Ernährung</b> .....	336
<b>5.2.2</b>	Nahrungsformen in der enteralen Ernährungstherapie .....	340

## **Anhang**

<b>Autorenverzeichnis</b> .....	
<b>Wichtige Organisationen</b> .....	
<b>Nahrungen der enteralen Ernährung</b> .....	
<b>Literatur</b> .....	
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	
<b>Sachverzeichnis</b> .....	

5.2.3	Verordnungsfähigkeit der enteralen Ernährung .....	345
5.2.4	Enterale versus parenterale Ernährung .	345
5.2.5	Applikationsformen der enteralen Ernährungstherapie .....	348
5.2.6	Medikamentöse Therapie im Rahmen der enteralen Ernährung .....	354

.....	356
.....	358
.....	361
.....	365
.....	375
.....	376