

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	13
<b>Vorwort</b> .....	14
<b>1 Einführung</b> .....	15
<b>2 Allgemeine Grundlagen</b> .....	18
<b>2.1 Zur Geschichte der menschlichen Ernährung</b> .....	18
2.1.1 Urzeitliche Ernährung .....	19
2.1.2 Ernährung in der Antike .....	20
2.1.3 Ernährung im Mittelalter .....	21
2.1.4 Die Bedeutung der industriellen Revolution .....	21
2.1.5 Ernährung heute .....	23
2.1.6 Fazit .....	23
<b>2.2 Industrielle Nahrungsmittelherstellung</b> .....	25
2.2.1 Gesetzliche Grundlagen .....	25
2.2.2 Modernes Schlaraffenland .....	25
2.2.3 Food Design .....	26
2.2.4 Enzyme und Functional Food .....	29
2.2.5 Lebensmittelkonservierung .....	31
2.2.6 Lebensmittelzusatzstoffe .....	32
2.2.7 Aromastoffe .....	34
2.2.8 Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe .....	35
2.2.9 Fettaustauschstoffe und Fettersatzstoffe .....	37
2.2.10 Fazit .....	39
<b>2.3 Gentechnik</b> .....	39
2.3.1 Einsatzgebiete .....	39
2.2.2 Enzyme und Zusatzstoffe .....	40
2.3.3 Transgene Pflanzen .....	41
2.3.4 Direkte Erbgutveränderung bei Tieren .....	42
2.3.5 Kennzeichnungspflicht .....	42
2.3.6 Mögliche Risiken, der Gentechnik .....	43
2.3.7 Fazit .....	44

<b>3</b>	<b>Ernährungsphysiologie</b>	45
3.1	Energiebedarf und Körpermaß-Bewertung	45
3.1.1	Grundumsatz	46
3.1.2	Leistungsumsatz	46
3.1.3	Body-Mass-Index (BMI)	48
3.1.4	Tailen-Hüft-Verhältnis	49
3.2	Nährstoffe und Stoffwechsel	50
3.2.1	Kohlenhydrate (Saccharide)	50
3.2.2	Blutzucker-Regulation	53
3.2.3	Fette (Lipide)	57
3.2.4	Cholesterin	59
3.2.5	Eiweiß (Proteine)	61
3.2.6	Homocystein	63
3.2.7	Vitamine	64
3.2.8	Radikalfänger	69
3.2.9	Mineralstoffe	70
3.2.10	Ballaststoffe	75
3.2.11	Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)	77
3.2.12	Wasser	80
3.2.13	Säure-Basen-Gleichgewicht	82
<b>4</b>	<b>Gewichtsreduktion</b>	85
4.1	Abnehmen	87
4.1.1	Allgemeines zum Thema Körpergewicht	87
4.1.2	Abnehmen mit Produkten	90
4.2	Diäten	92
4.2.1	Low-Fat-Diäten	93
4.2.2	Low-Carb-Diäten	94
4.2.3	Trennkost-Diäten	96
4.2.4	Andere Diätformen	97
4.2.5	Diäten kritisch betrachtet	98
4.3	Fasten	100
4.3.1	Wirkungen des Fastens	101
4.3.2	Indikationen und Kontraindikationen	102
4.3.3	Fastenkrisen	103
4.3.4	Anleitung für eine Fastenwoche nach H. Lützner	104
4.3.5	Heilfasten nach Buchinger	105
4.3.6	Fastenkur nach F. X. Mayr	107

4.3.7	Basenfasten .....	108
4.3.8	Traditionelle Fastenformen .....	110
<b>5</b>	<b>Vollwerternährung .....</b>	<b>112</b>
<b>5.1</b>	<b>Grundlagen der Vollwerternährung .....</b>	<b>112</b>
5.1.1	Begründer und Vertreter der Vollwerternährung .....	112
5.1.2	Definition der Vollwerternährung (nach von Koerber, 1994, in: Vollwert-Ernährung, Haug, 2004) .....	115
5.1.3	Ansprüche der „Gießener Konzeption“ .....	116
5.1.4	Grundsätze und Empfehlungen .....	119
<b>5.2</b>	<b>Praxis der Vollwerternährung .....</b>	<b>120</b>
5.2.1	Ernährungsumstellung .....	120
5.2.2	Zubereitungsempfehlungen .....	121
5.2.3	Gesundheitliche und ökologische Aspekte .....	122
5.2.4	Kaltgepresste Pflanzenöle .....	128
5.2.5	Küchenkräuter .....	131
5.2.6	Fazit .....	135
<b>6</b>	<b>Vegetarismus .....</b>	<b>136</b>
<b>6.1</b>	<b>Geschichte des Vegetarismus .....</b>	<b>136</b>
<b>6.2</b>	<b>Formen des Vegetarismus .....</b>	<b>140</b>
<b>6.3</b>	<b>Gründe für vegetarische Lebensweisen .....</b>	<b>142</b>
<b>6.4</b>	<b>Risiken und Vorteile des Vegetarismus .....</b>	<b>143</b>
6.4.1	Auswirkungen einer fleischorientierten Ernährung .....	143
6.4.2	Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung .....	145
6.4.3	Ernährungsstatus bei Vegetariern .....	147
6.4.4	Fazit .....	150
<b>7</b>	<b>Ayurveda-Ernährung .....</b>	<b>151</b>
<b>7.1</b>	<b>Grundlagen der Ayurveda-Ernährung .....</b>	<b>151</b>
7.1.1	Ursprung und Bedeutung .....	151
7.1.2	Die Homöostase der biologischen Grundkräfte .....	152
7.1.3	Drei natürliche Grundkräfte .....	152
7.1.4	Konstitutionstypen .....	154
7.1.5	Wichtige Begriffe des Ayurveda .....	157
7.1.6	Sechs Geschmacksrichtungen .....	159
7.1.7	Wirkungen der Nahrung .....	162
<b>7.2</b>	<b>Praxis der Ayurveda-Ernährung .....</b>	<b>163</b>

7.2.1	Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen	163
7.2.2	Spezielle Empfehlungen	169
7.2.3	Ayurvedische Regeln für eine harmonische Mahlzeit	172
7.2.4	Kleine ayurvedische Lebensmittelkunde	173
<b>8</b>	<b>Fünf-Elemente-Ernährung</b>	177
<b>8.1</b>	<b>Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung</b>	177
8.1.1	Das TAO	177
8.1.2	Nei Ching – frühe chinesische Medizin	178
8.1.3	Lebenssubstanzen	178
8.1.4	Yin und Yang	179
8.1.4	Fünf Elemente und ihre Zuordnungen	182
<b>8.2</b>	<b>Praxis der Fünf-Elemente-Ernährung</b>	184
8.2.1	Geschmacksrichtungen	184
8.2.2	Thermische Wirkung	185
8.2.3	Yin- und Yang-Konstitutionstypen	186
8.2.4	Energetischer Ausgleich	186
8.2.5	Wirkungen ausgesuchter Nahrungsmittel	188
<b>9</b>	<b>Pathologie und Diätetik</b>	191
<b>9.1</b>	<b>Erkrankungen des Verdauungstraktes</b>	193
9.1.1	Karies	193
9.1.2	Refluxösophagitis und Gastritis	195
9.1.3	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni	196
9.1.4	Magenkarzinom	197
9.1.5	Enteritis	198
9.1.6	Morbus Crohn	199
9.1.7	Zöliakie/Sprue	200
9.1.8	Diarrhoe	201
9.1.9	Obstipation	202
9.1.10	Meteorismus	203
9.1.11	Colitis ulcerosa	203
9.1.12	Hämorrhoiden und Analfissuren	205
9.1.13	Reizdarm	206
9.1.14	Candidose	207
9.1.15	Kolonkarzinom	209
9.1.16	Fettleber	211
9.1.17	Leberzirrhose	211

9.1.18	Leberkarzinom	212
9.1.19	Gallenblasenentzündung und Gallensteine	213
9.1.20	Pankreatitis	213
9.1.21	Pankreaskarzinom	215
<b>9.2</b>	<b>Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems</b>	<b>216</b>
9.2.1	Herzinsuffizienz	216
9.2.2	Koronare Herzkrankheit	217
9.2.3	Hypertonie	219
9.2.4	Hypotonie	221
9.2.5	Arteriosklerose	222
9.2.6	Hirnininfarkt	223
9.2.7	Venenerkrankungen	225
9.2.8	Herzrhythmusstörungen	226
9.2.9	Eisenmangelanämie	227
<b>9.3</b>	<b>Erkrankungen des Bewegungsapparates</b>	<b>228</b>
9.3.1	Osteoporose	228
9.3.2	Rheumatoide Arthritis	231
9.3.3	Fibromyalgie	233
<b>9.4</b>	<b>Erkrankungen der Haut</b>	<b>234</b>
9.4.1	Akne und Seborrhoe	234
9.4.2	Psoriasis	236
9.4.3	Neurodermitis	237
<b>9.5</b>	<b>Erkrankungen des Nervensystems</b>	<b>238</b>
9.5.1	Migräne	238
9.5.2	Multiple Sklerose	240
9.5.3	Depression	241
<b>9.6</b>	<b>Erkrankungen des Urogenitalsystems</b>	<b>242</b>
9.6.1	Nierenbeckenentzündung	242
9.6.2	Niereninsuffizienz	243
9.6.3	Nierensteine/Harnblasensteine	245
9.6.4	Prostatahyperplasie	246
9.6.5	Prämenstruelles Syndrom	247
<b>9.7</b>	<b>Stoffwechselerkrankungen</b>	<b>248</b>
9.7.1	Diabetes mellitus	248
9.7.2	Gicht	258
9.7.3	Fettstoffwechselstörung	260
<b>9.8</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b>	<b>264</b>
<b>9.9</b>	<b>Metabolisches Syndrom</b>	<b>270</b>

9.10	Krebserkrankungen	272
9.10.1	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	273
9.10.2	Weitere Maßnahmen	276
<b>10</b>	<b>Nahrungsmittelallergien</b>	<b>278</b>
10.1	Einführung	278
10.1.1	Was ist eine Allergie?	278
10.1.2	Allergieauslösende Stoffe	280
10.2	Allergene Nahrungsmittel	281
10.3	Kreuzallergien	282
10.4	Symptomatik	283
10.5	Diagnostik	284
10.5.1	Anamnese	285
10.5.2	Testverfahren	285
10.6	Therapie	289
10.6.1	Hyposensibilisierung	289
10.6.2	Ernährungstherapie	291
10.6.3	Medikamentöse Behandlung	300
<b>11</b>	<b>Ernährung für Sondergruppen</b>	<b>301</b>
11.1	Schwangere	301
11.1.1	Physiologische Veränderungen	301
11.1.2	Ernährungsempfehlungen	301
11.1.3	Schwangerschaftsbeschwerden	303
11.2	Säuglinge und Babys	304
11.2.1	Verdauungssystem des Säuglings	304
11.2.2	Vergleich von Kuhmilch und Muttermilch	305
11.2.3	Stillen	306
11.2.4	Ernährung der Mutter während der Stillzeit	307
11.2.5	Ernährung im ersten Lebensjahr	308
11.2.6	Rezepte für selbstgemachte Babynahrung	309
11.3	Kinder	310
11.3.1	Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder	310
11.3.2	Grundsätze der Vollwerternährung für Kinder	311
11.4	Senioren	313

<b>12</b>	<b>Essstörungen</b> .....	316
12.1	Magersucht (Anorexia nervosa) .....	317
12.2	Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) .....	321
12.3	Essattacken (Binge-Eating-Disorder) .....	324
12.4	Gedanken und Fragen bei Essstörungen .....	327
12.5	Selbsthilfegruppen .....	328
<b>13</b>	<b>Praxis der Ernährungsberatung</b> .....	330
13.1	Das Beratungsgespräch .....	330
13.1.1	Grundlagen des Beratungsgesprächs .....	330
13.1.2	Ablauf des Beratungsgesprächs .....	332
13.1.3	Aufbau einer Einzelberatung .....	332
13.2	Anamnesebögen und Speiseprotokolle .....	333
13.3	Die Geschmacksprobe .....	339
13.4	Der individuelle Ernährungsplan .....	341
13.5	Allgemeine Essregeln .....	344
13.6	Einstieg in die Vollwerternährung .....	345
13.6.1	Praktische Tipps .....	345
13.6.2	Beispiele für ein vollwertiges Frühstück (für eine Person) .....	348
13.7	Patienteninformationen .....	350
13.7.1	Beispiel Gastritis/Refluxösophagitis .....	350
13.7.2	Beispiel Rheumatoide Arthritis .....	351
13.8	Fallbeispiele .....	353
13.8.1	Fall 1: Ulkus-Krankheit .....	353
13.8.2	Fall 2: Reizdarm .....	355
13.8.3	Fall 3: Adipositas .....	356
13.8.4	Fall 4: Candidose .....	357
13.8.5	Fall 5: Migräne .....	358
	<b>Literatur</b> .....	361
	<b>Internet-Adressen</b> .....	363
	<b>Sachregister</b> .....	365