

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einführung	5
Teil I: Nutritive Aspekte von Nährstoffen	7
Energie	23
Organische Bestandteile	35
Protein.....	35
Fett.....	43
Essenzielle Fettsäuren.....	53
Kohlenhydrate, Ballaststoffe (Nahrungsfasern).....	59
Alkohol	65
Fettlösliche Vitamine	69
Vitamin A, β -Carotin	69
Vitamin D.....	79
Vitamin E	87
Vitamin K.....	95
Wasserlösliche Vitamine	101
Thiamin.....	101
Riboflavin	105
Niacin	109
Vitamin B ₆	113
Folat	117
Pantothensäure	123
Biotin	127
Vitamin B ₁₂	131
Vitamin C.....	137
Anorganische Bestandteile	145
Wasser	145
Mengenelemente	151
Natrium, Chlorid, Kalium	151
Calcium	159
Phosphor.....	165
Magnesium.....	169

Spurenelemente	173
Eisen	174
Jod	179
Fluorid	185
Zink	191
Selen	195
Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän	201
Weitere Spurenelemente.....	206
Ultraspurenelemente	209

Teil II: Präventive Aspekte von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen	210
---	-----

Teil III: Anhang	229
-------------------------------	-----

Tabellen	229
Arbeitsgruppe „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“	234
Wissenschaftliches Sekretariat.....	234
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	235
Abkürzungen	240