

# Inhalt

## Teil 1

<b>1 Ernährungswissenschaft und Diätetik</b> ....	2	1.2.3 Richtwerte für den Energiebedarf .....	7
<b>1.1 Diätetik</b> .....	2	1.2.4 Empfehlungen der Nährstoffzufuhr für Krankenhäuser .....	10
1.1.1 Rationalisierungsschema .....	2	1.2.5 Anthropometrie .....	10
1.1.2 Richtwerte für die Energiezufuhr .....	4	1.2.6 Umrechnungsfaktoren .....	14
1.1.3 Nährwertrelation .....	4	<b>1.3 Grundlagen der Ernährungswissenschaft</b> .....	14
1.1.4 Empfehlungen für die Eiweißzufuhr ....	5	1.3.1 Kohlenhydrate .....	16
1.1.5 Richtwert für die Fettzufuhr .....	5	1.3.2 Ballaststoffe .....	25
1.1.6 Empfehlungen für die Kohlenhydrat- und Richtwert für die Ballaststoffzufuhr .....	5	1.3.3 Lipide – Fette .....	27
1.1.7 Empfehlungen zu den Mikronährstoffen	6	1.3.4 Komplexe Lipide – fettähnliche Stoffe ..	32
<b>1.2 Grundlagen des Energiebedarfs</b> .....	6	1.3.5 Proteine – Eiweiße .....	34
1.2.1 Berechnung des Energiebedarfs .....	6	1.3.6 Alkohol .....	39
1.2.2 Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr ..	7	1.3.7 Vitamine und Mineralstoffe .....	40

## Teil 2

<b>2 Diät- und Ernährungsberatung</b> ...	50	2.1.12 Rahmenbedingungen der Ernährungsberatung .....	75
<b>2.1 Einführung in die Diät- und Ernährungsberatung</b> .....	50	2.1.13 Qualitätssicherung der Ernährungsberatung .....	76
2.1.1 Definition der Diät- und Ernährungsberatung .....	52	2.1.14 Fazit .....	77
2.1.2 Ziele der Ernährungsberatung .....	54	<b>2.2 Ernährungspsychologie</b> .....	77
2.1.3 Funktionen der Diät- und Ernährungsberatung .....	57	2.2.1 Grundlagen der Ernährungspsychologie	77
2.1.4 Notwendigkeit der Diät- und Ernährungsberatungen .....	58	2.2.2 Kommunikation als Grundlage der Ernährungsberatung .....	78
2.1.5 Kognitiver Beratungsansatz .....	59	2.2.3 Kommunikationsprobleme in der Ernährungsberatung .....	85
2.1.6 Klientenzentrierter Beratungsansatz ...	60	2.2.4 Techniken der Ernährungsberatung ...	88
2.1.7 Grenzen der Beratung .....	63	2.2.5 Modifikation des Ernährungsverhaltens	91
2.1.8 Qualität in der Diät- und Ernährungsberatung .....	64	<b>2.3 Rhetorik und Seminargestaltung für Ernährungsfachkräfte</b> .....	91
2.1.9 Bestandteile der Diät- und Ernährungsberatung .....	64	2.3.1 Rhetorik .....	92
2.1.10 EDV in der Diät- und Ernährungsberatung .....	69	2.3.2 Gestaltung von Seminaren .....	96
2.1.11 Ablauf einer Diät- und Ernährungsberatung .....	69	<b>2.4 Ernährungssoftware und der Einsatz in der Diätetik und Ernährungsberatung</b> .....	102

## Inhalt

2.4.1	Lebensmitteltabellen .....	102	2.5.5	Gesetz über den Beruf der Diätassistentin und des Diätassistenten (DiätAssG) .....	106
2.4.2	Programmfunktionen einer modernen Ernährungssoftware .....	103	2.5.6	Medizinische Ernährungsberatung ist nicht umsatzsteuerpflichtig! .....	108
2.4.3	Auf dem deutschen Markt verfügbare Programme .....	104	2.6	<b>Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Ernährungsfachkräfte</b> .....	108
2.5	<b>Rechtliche Aspekte im Bereich Ernährung, Lebensmittel und Diätberatung</b> .....	105	2.6.1	Einführung in die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit .....	109
2.5.1	Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) .....	105	2.6.2	Grundlagen der Kommunikation – wie Zeitungen funktionieren .....	111
2.5.2	Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV) .....	105	2.6.3	So wird Ihre Pressemitteilung ein Erfolg! .....	118
2.5.3	Zusatzstoff-Zulassungs-Verordnung (ZZuLV) .....	105	2.6.4	Pressekonferenz .....	121
2.5.4	Diätetische Lebensmittel .....	106	2.6.5	Interview oder Statement .....	122

## Teil 3

3	<b>Diät katalog</b> .....	124	3.2.1	Ernährung der Schwangeren und Stillenden .....	213
3.1	<b>Diätformen</b> .....	124	3.2.2	Die Ernährung des Säuglings, Kindes und Jugendlichen .....	216
3.1.1	Vollkostformen .....	124	3.2.3	Ernährung des älteren Menschen .....	228
3.1.2	Energiedefinierte Diätformen .....	127	3.2.4	Ernährung des Sportlers .....	231
3.1.3	Proteindefinierte Diätformen .....	156	3.3	<b>Tagespläne</b> .....	246
3.1.4	Elektrolytdefinierte Diätformen .....	164	3.3.1	Vollkostformen .....	246
3.1.5	Gastroenterologische Diätformen .....	176	3.3.2	Energiedefinierte Diäten .....	252
3.1.6	Diagnostische Diätformen .....	194	3.3.3	Proteindefinierte Diäten .....	262
3.1.7	Diäten bei speziellen Systemerkrankungen .....	194	3.3.4	Elektrolytdefinierte Diäten .....	269
3.1.8	Seltene Diätformen .....	202	3.3.5	Gastroenterologische Diäten .....	278
3.2	<b>Richtlinien für die Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen</b> ...	213	3.3.6	Seltene Diätformen .....	289

## Teil 4

4	<b>Nahrungsmittelallergien</b> .....	296	4.3	<b>Kreuzreaktionen</b> .....	325
4.1	<b>Allergische und pseudoallergische Reaktionen</b> .....	296	4.3.1	Kreuzreaktionen bei Birke, Erle, Hasel ..	326
4.1.1	Allergische Reaktionen .....	296	4.3.2	Kreuzreaktion bei Beifuß (Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom) .....	330
4.1.2	Pseudoallergische Reaktionen (PAR) ...	297	4.3.3	Lebensmittelauswahl bei pollenassoziierten Erkrankungen .....	331
4.2	<b>Allergologische Kostformen</b> .....	304	4.4	<b>Allergenkennzeichnung</b> .....	333
4.2.1	Diagnostische Kostformen .....	304			
4.2.2	Therapeutische Kostformen .....	307			
4.2.3	Präventive Kostformen .....	309			

**Teil 5**

<b>5 Künstliche Ernährung</b> .....	336	5.2.3 Verordnungsfähigkeit der enteralen Ernährung	.....345
<b>5.1 Einführung in die klinische Ernährung</b>	336	5.2.4 Enterale versus parenterale Ernährung	.345
<b>5.2 Enterale Ernährung</b> .....	336	5.2.5 Applikationsformen der enteralen Ernährungstherapie	.....348
5.2.2 Nahrungsformen in der enteralen Ernährungstherapie	.....340	5.2.6 Medikamentöse Therapie im Rahmen der enteralen Ernährung	.....354

**Anhang**

<b>Autorenverzeichnis</b> .....	356
<b>Wichtige Organisationen</b> .....	358
<b>Nahrungen der enteralen Ernährung</b> .....	361
<b>Literatur</b> .....	365
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	375
<b>Sachverzeichnis</b> .....	376