

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
A Physiologische Grundlagen	
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 Makronährstoffe – energieliefernde Nahrungsbestandteile	
9 Nahrungsenergie.....	57
10 Kohlenhydrate.....	65
11 Ballaststoffe.....	77
12 Proteine.....	80
13 Lipide und Fettbegleitstoffe.....	92
14 Alkohol.....	104
C Mikronährstoffe – nicht energieliefernde Nahrungsbestandteile	
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 ₁ (Thiamin).....	127
17.2 Vitamin B ₂ (Riboflavin).....	129
17.3 Niacin (Nicotinsäure, Nicotinsäureamid).....	131
17.4 Vitamin B ₆ (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin).....	133
17.5 Vitamin B ₁₂ (Cobalamin).....	136
17.6 Folsäure.....	138
17.7 Biotin.....	141
17.8 Pantothensäure.....	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

D	Sonstige Nahrungsinhaltsstoffe und Lebensmittelzusätze	
20	Sekundäre Pflanzenstoffe	167
21	Ergogene (= leistungssteigernde) Substanzen.....	172
22	Weitere Substanzen mit ernährungsphysiologischen Wirkungen	177
23	Lebensmittelanreicherung mit Nährstoffen, Functional Food, Nahrungsergänzungsmittel.....	179
24	Zusatzstoffe	188
25	Gentechnisch veränderte Lebensmittel – Novel Food	191
26	Lebensmittelbestrahlung	197
27	Fremd- und Schadstoffe in Lebensmitteln	201
27.1	Fremdstoffe in Lebensmitteln	201
27.2	Schadstoffe in Lebensmitteln.....	208
E	Ernährungssituation	
28	Ernährungssituation in den D-A-CH-Ländern (Deutschland, Österreich, Schweiz) ...	213
29	Welternährung	217
30	Risiken in der Ernährung	221
F	Ernährung und Gesundheit	
31	Public Health Nutrition: Prävention und Gesundheitsförderung durch Ernährungsmaßnahmen.....	223
32	Prävention ernährungsassoziierter Krankheiten.....	224
33	Ernährung und Genetik	235
34	Ernährung und Immunsystem	243
G	Verschiedene Ernährungsformen	
35	Arten, Hintergründe und Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen.....	249
35.1	Vollwertig essen und trinken – nach den 10 Regeln der DGE.....	250
35.2	Vegetarismus	251
35.3	Vollwert-Ernährung.....	252
35.4	Nicht naturwissenschaftlich begründete Ernährungsformen	253
35.5	Reduktionsdiäten.....	256
	Literatur.....	263
	Stichwortverzeichnis.....	269