

**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,  $\beta$ -Carotin ..... 69

    Vitamin D ..... 79

    Vitamin E ..... 97

    Vitamin K ..... 105

**Wasserlösliche Vitamine** ..... 111

    Thiamin ..... 111

    Riboflavin ..... 115

    Niacin ..... 119

    Vitamin B<sub>6</sub> ..... 123

    Folat ..... 127

    Pantothensäure ..... 153

    Biotin ..... 157

    Vitamin B<sub>12</sub> ..... 161

    Vitamin C ..... 167

**Anorganische Bestandteile** ..... 175

    Wasser ..... 175

**Mengenelemente** ..... 181

    Natrium, Chlorid, Kalium ..... 181

    Calcium ..... 189

    Phosphor ..... 217

    Magnesium ..... 221

<b>Spurenelemente</b> .....	225
Eisen .....	227
Jod .....	233
Fluorid .....	239
Zink .....	245
Selen .....	249
Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän .....	255
Weitere Spurenelemente .....	260
<b>Ultraspurenelemente</b> .....	263
<b>Teil II: Präventive Aspekte von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen</b> .....	264
<b>Teil III: Anhang</b> .....	281
Tabellen .....	281
Arbeitsgruppe „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ .....	286
Wissenschaftliches Sekretariat .....	286
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter .....	287
Abkürzungen .....	292