

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Grundlagen der Ernährung</b> .....	7
1.1	Was Sie über gesunde Ernährung wissen sollten .....	7
1.2	Vollwertige Ernährung .....	7
1.3	Den Ernährungszustand bewerten .....	10
1.4	Nährstoffe .....	12
1.5	Energie zum Leben .....	13
1.6	Der Wasserhaushalt .....	16
1.7	Kohlenhydrate .....	17
1.8	Fett .....	20
1.9	Eiweiß .....	22
1.10	Vitamine .....	25
1.11	Mineralstoffe .....	30
1.12	Was Ballaststoffe für die Ernährung bedeuten .....	34
1.13	Sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse, Obst & Co. ....	35
<b>2</b>	<b>Verschiedene Kostformen</b> .....	36
2.1	Vollkost .....	36
2.2	Leichte Vollkost .....	36
2.3	Reduktionskost .....	38
2.4	Basiswissen zur Ernährung bei Diabetes mellitus .....	39
2.5	Basiswissen zur Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen .....	43
2.6	Basiswissen zur Ernährung bei Bluthochdruck (Hypertonie) .....	45
2.7	Basiswissen zur Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	46
2.8	Basiswissen zur Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht .....	47
2.9	Basiswissen zur Ernährung bei Niereninsuffizienz .....	48
2.10	Basiswissen zur Ernährung bei Osteoporose .....	51
2.11	Basiswissen zur Ernährung bei Obstipation .....	52
2.12	Basiswissen zur Ernährung bei Diarrhö .....	53
<b>3</b>	<b>Die Nahrungsaufnahme</b> .....	54
3.1	Orale Ernährung .....	54
3.1.1	Hilfsmittel zur Nahrungsaufnahme .....	54
3.1.2	Basale Stimulation .....	55
3.1.3	Gut essen bei Kauproblemen .....	56
3.1.4	Vorsicht Schluckstörung! .....	57
3.1.5	Trinknahrung .....	59
3.2	Sondenkost .....	60
3.2.1	Künstliche Ernährung .....	60
3.2.2	Enterale Ernährung .....	61
3.2.3	Parenterale Ernährung .....	62
<b>4</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b> .....	63
<b>5</b>	<b>Ernährung spezieller Personengruppen</b> .....	66
5.1	Schwangere und Stillende .....	66
5.2	Säuglinge .....	67

5.3	Kinder . . . . .	70
5.4	Alte Menschen . . . . .	72
5.4.1	Altersgerechte Ernährung . . . . .	72
5.4.2	Mehr Lebensqualität im Alter . . . . .	73
5.4.3	Mangelernährung . . . . .	75
5.4.4	Ernährung bei Demenz . . . . .	78
	Lernsituation . . . . .	79
	Sachwortverzeichnis . . . . .	86
	Literaturverzeichnis . . . . .	88
	Bildquellenverzeichnis . . . . .	90