

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I. Allgemeine Ernährungslehre	
1. Grundlagen – Historischer Rückblick	13
1.1. Isodynamiegesetz, Gesetz von der spezifisch dynamischen Wirkung	16
2. Nahrungsbedarf und Körperstruktur	17
2.1. Vielfalt der Ernährungsgewohnheiten	17
2.2. Kriterien einer richtigen Ernährung	19
2.3. Die Zusammensetzung des menschlichen Körpers	21
3. Nahrungsbedarf und Energieumsatz	23
3.1. Energiebilanz	23
3.1.1. Grundumsatz	24
3.1.2. Leistungsumsatz	26
4. Zusammensetzung der Nahrung	28
4.1. Makronährstoffe	28
4.1.1. Eiweiß	28
4.1.2. Fette	34
4.1.3. Kohlenhydrate	40
4.1.3.1. Künstliche Süßstoffe	43
4.1.4. Wasser	44
4.1.5. Alkohol	45
4.1.6. Ballaststoffe	50
4.1.7. Mineralien	53
4.1.7.1. Calcium	55
4.1.7.2. Phosphor	56
4.1.7.3. Natrium	56
4.1.7.4. Kalium	57
4.1.7.5. Magnesium	57
4.2. Mikronährstoffe	59
4.2.1. Spurenelemente	59
4.2.1.1. Eisen	59
4.2.1.2. Jod	61
4.2.2. Vitamine	64
4.2.2.1. Hypervitaminosen	69
4.2.2.2. Hypovitaminosen	69

9. Bundesseuchengesetz	218
10. Lebensmittelüberwachung	222
VI. Anhang: Normalwerttabelle	230
VII. Literatur	233
VIII. Register	240