

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Die Geschichte naturheilkundlicher Ernährungskonzepte	3
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
1.1	Antike	4
1.2	Mittelalter	5
1.3	Neuzeit	5
1.4	Zusammenfassung	11
	Literatur	12
2	Ernährungsphysiologische Grundlagen und Prinzipien vollwertiger Ernährung	13
	<i>Helmut Oberritter</i>	
2.1	Bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr	15
2.2	Haupt- und Mikronährstoffe	15
2.3	Energiegehalt und Nährstoffdichte von Lebensmitteln	18
2.4	Präventive Aspekte der Ernährung	20
2.5	Psychologische und soziologische Faktoren	23
2.6	Lebensmittelbezogene Empfehlungen	23
2.7	Alternative Kostformen	26
2.8	Zusammenfassung	27
	Literatur	27
3	Ernährungsberatung	29
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Ulrike Rötten</i>	
3.1	Einleitung	31
3.2	Methoden zur Untersuchung des Ernährungsverhaltens	31
3.3	Formen der Ernährungsberatung	37
3.4	Grundlagen der Klientenberatung	38
3.5	Empfehlungen für die praktische Beratungssituation	44
3.6	Innovative Methoden und Technologien in der Ernährungsberatung	45
3.7	Rückfallprophylaxe	48
3.8	Zusammenfassung	48
3.9	Anhang: Bezuschussung von Ernährungsberatungsleistungen durch die Krankenkassen (Stand 2015)	48
	Literatur	49
4	Ernährung in Deutschland: Situation, Trends	51
	<i>Ulrike Becker, Claus Leitzmann</i>	
4.1	Einleitung: Ernährungssituation in Deutschland	52
4.2	Ist-Situation: Die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II)	52
4.3	Neuere Daten zur Nährstoffzufuhr	64
4.4	Schlussbemerkungen zum Lebensmittelverzehr und zur Nährstoffaufnahme	66

4.5	Aktuelle Ernährungstrends	66
4.6	Ausblick	68
4.7	Zusammenfassung	68
	Literatur	69

II Ausgewählte Nahrungsmittelinhaltsstoffe

5	Nahrungsmittelinhaltsstoffe – eine Einführung	73
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
5.1	Geschichtliches	74
5.2	Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln	74
5.3	Weitere Nahrungsmittelinhaltsstoffe	75
5.4	Zusammenfassung	75
	Weiterführende Literatur	75
6	Sekundäre Pflanzenstoffe in Lebensmitteln	77
	<i>Claus Leitzmann</i>	
6.1	Einleitung	78
6.2	Definitionen	79
6.3	Carotinoide	79
6.4	Phytosterine	80
6.5	Saponine	81
6.6	Polyphenole	81
6.7	Phytoöstrogene	83
6.8	Protease-Inhibitoren	84
6.9	Monoterpene	84
6.10	Glukosinolate	84
6.11	Sulfide	85
6.12	Weitere sekundäre Pflanzenstoffe	85
6.13	Zusammenfassung	85
	Literatur	86
7	Ballaststoffe	89
	<i>Claus Leitzmann</i>	
7.1	Definitionen und Einteilungen	90
7.2	Ballaststoffzufuhr	91
7.3	Physiologische Wirkungen	92
7.4	Ballaststoffe und Prävention von Krankheiten	96
7.5	Empfehlungen für die Ballaststoffaufnahme	97
7.6	Zusammenfassung	98
	Literatur	98
8	Substanzen in fermentierten Lebensmitteln	101
	<i>Claus Leitzmann</i>	
8.1	Einleitung	102
8.2	Veränderungen von Milch während dem Fermentation	103

8.3	Wirkungen fermentierter Produkte	103
8.4	Therapeutische Wirkungen bei gastrointestinalen Entzündungen und Infektionen ...	107
8.5	Einflüsse auf Krebserkrankungen.....	108
8.6	Immunmodulierende Wirkungen bei atopischen Erkrankungen	111
8.7	Zusammenfassung	111
	Literatur.....	112

III Grundlegende Formen der Ernährungstherapie

9	Vollwert-Ernährung – eine naturheilkundliche Ernährungsweise.....	117
	<i>Claus Leitzmann</i>	
9.1	Grundlegende Gedanken: Ernährung in Prävention und Therapie	118
9.2	Entwicklung und Definition der Vollwert-Ernährung.....	119
9.3	Vollwert-Ernährung – eine zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsweise	119
9.4	Besonderheiten der Vollwert-Ernährung	120
9.5	Die Vollwert-Ernährung und Werner Kollath	121
9.6	Ernährungskonzept der Vollwert-Ernährung	123
9.7	Praktische Durchführung.....	124
9.8	Die Vollwert-Ernährung – ein Naturheilverfahren.....	124
9.9	Die Umstellung auf Vollwert-Ernährung	130
9.10	Zusammenfassung	131
	Literatur.....	131
10	Vegetarische und vegane Ernährung	133
	<i>Claus Leitzmann</i>	
10.1	Grundsätzliches	134
10.2	Historische Entwicklung des Vegetarismus	136
10.3	Ernährungsphysiologische Bewertung vegetarischer und veganer Kostformen.....	137
10.4	Gesundheitszustand von Vegetariern und Veganern	142
10.5	Schlussbemerkungen	145
10.6	Zusammenfassung	146
	Literatur.....	146
11	Mediterrane Ernährung	149
	<i>Andreas Michalsen</i>	
11.1	Studienlage	150
11.2	Aspekte der Tradition und der Vollwertigkeit in der mediterranen Ernährung.....	153
11.3	Kofaktoren der mediterranen Ernährung	154
11.4	Zusammenfassung	155
	Literatur.....	155
12	Weitere alternative Ernährungsweisen	157
	<i>Claus Leitzmann</i>	
12.1	Definitionen	159
12.2	Ernährung im Ayurveda	159
12.3	Mazdaznan-Ernährung	160

12.4	Ernährung in der traditionellen chinesischen Medizin	161
12.5	Rohkosternährung	161
12.6	Makrobiotik nach Acuff	162
12.7	Anthroposophische Ernährung	163
12.8	Paleo-Diet/Steinzeiterernährung	163
12.9	Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bruker	164
12.10	Schlussbemerkungen	164
12.11	Zusammenfassung	165
	Weiterführende Literatur	165

IV Fasten

13	Fasten als Erlebnis, medizinische Prävention und Therapie – Grundlagen und Methodik	169
	<i>Hellmut Lützner</i>	
13.1	Einleitung	170
13.2	Geschichtlicher Überblick und Stellung des Fastens heute	170
13.3	Anwendungsgebiete/Indikationen	175
13.4	Wirtschaftliche Aspekte	176
13.5	Kontraindikationen und Komplikationen	176
13.6	Zusammenfassung	178
13.7	Anhang: Adressen	178
	Weiterführende Literatur	179
14	Physiologie des Fastens	181
	<i>Françoise Wilhelmi de Toledo</i>	
14.1	Wie werden die Kenntnisse über die Physiologie des Fastens gewonnen?	182
14.2	Kleines Fastenglossar	183
14.3	Nahrungsenergie im Fasten	184
14.4	Die vier Phasen des Fastens	185
14.5	Kann der Eiweißabbau therapeutisch nützlich sein?	188
14.6	Veränderung der Körperzusammensetzung und Geschwindigkeit der Gewichtsreduktion	190
14.7	Schutz gegen Fastenazidose	190
14.8	Hormonelle und vegetative Steuerung des Fastens [8]	191
14.9	Immunologische Wirkungen des Fastens	192
14.10	Bedeutung der körperlichen Aktivität	193
14.11	Fastendauer	193
14.12	Mikronährstoffe beim Fasten	194
14.13	Zusammenfassung	194
	Literatur	195
15	Fasten als Therapie – Indikationen und klinische Ergebnisse	197
	<i>Eva Lischka, Norbert Lischka</i>	
15.1	Problematik und Perspektiven	198
15.2	Metabolische Erkrankungen: metabolisches Syndrom mit viszeraler Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämie, Fettleber	198

15.3	Kardiovaskuläre Erkrankungen	200
15.4	Chronisch entzündliche Erkrankungen	200
15.5	Chronische Schmerzerkrankungen	201
15.6	Weitere Indikationen	202
15.7	Stimmungsschwankungen und reaktive Depressionen	202
15.8	Krebserkrankungen	203
15.9	Zusammenfassung	204
	Literatur	204

V Ernährung bei bestimmten Patientengruppen

16	Grundlagen zur Ernährung bei bestimmten Patientengruppen	209
	<i>Rainer Stange, Claus Leitzmann</i>	
16.1	Ernährung als Therapie bei bestimmten Patientengruppen	210
16.2	Zur Auswahl der Krankheitsbilder	211
16.3	Zusammenfassung	211
	Weiterführende Literatur	211
17	Adipositas	213
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Claus Leitzmann</i>	
17.1	Problematik und Perspektiven	214
17.2	Prävalenz der Adipositas	214
17.3	Definition und Klassifikation der Adipositas	215
17.4	Ursachen der Adipositas	218
17.5	Strategien zur Gewichtsreduktion	219
17.6	Zusammenfassung	223
	Literatur	224
18	Dyslipoproteinämien	227
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Claus Leitzmann</i>	
18.1	Definition und Risikofaktoren	228
18.2	Typen der Dyslipoproteinämie	230
18.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	231
18.4	Einfluss der Fette auf den Serumcholesterin- und Triglyzeridspiegel	232
18.5	Einfluss anderer Nährstoffe auf die Serumlipidkonzentration	236
18.6	Grundsätzliche ernährungstherapeutische Maßnahmen bei primären Hyperlipidämien	240
18.7	Zusammenfassung	241
	Literatur	242
19	Diabetes	245
	<i>Rainer Stange</i>	
19.1	Einleitung	246
19.2	Epidemiologie	247
19.3	Prävention	248
19.4	Ernährungstherapie des manifesten Typ-2-Diabetes – Grundlagen	250
19.5	Ernährungsempfehlungen aus Sicht der Fachgesellschaften	251

19.6	Spezielle Empfehlungen	252
19.7	Low carb?	254
19.8	Low fat?	255
19.9	Zuckeraustauschstoffe	255
19.10	Ballaststoffe	255
19.11	Mikronährstoffe und Supplemente	256
19.12	Naturheilkundliche Ernährungsempfehlungen	257
19.13	Zusammenfassung	258
	Literatur	258
20	Hypertonie	261
	<i>Rolf Dieter Krause, Herbert Löllgen</i>	
20.1	Einleitung	262
20.2	Ernährungstherapie der Hypertonie	263
20.3	Vegetarische und vegane Kost	265
20.4	Lebensstilmodifikation	266
20.5	Zusammenfassung	266
	Literatur	268
21	Hyperurikämie und Gicht	271
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Rainer Stange</i>	
21.1	Definitionen und Charakteristika	272
21.2	Physiologie und Pathophysiologie des Purin- und Harnsäurestoffwechsel	273
21.3	Einfluss von Nahrungsmitteln auf Hyperurikämie, Uratsteine und Gicht	274
21.4	Diätetische Maßnahmen bei Hyperurikämie und Gicht	279
21.5	Diätetische Maßnahmen zur Therapie und Prophylaxe von Harnsäuresteinen	282
21.6	Zusammenfassung	283
	Literatur	283
22	Krebs und Nährstoffsupplemente	285
	<i>Volker Schmiedel</i>	
22.1	Einleitung	286
22.2	Vitamine	287
22.3	Mineralstoffe/Spurenelemente	292
22.4	Fettsäuren	294
22.5	Zusammenfassung	295
22.6	Persönliche Stellungnahme	296
	Literatur	297
23	Chronische Nierenerkrankungen	301
	<i>Rolf Dieter Krause, Irmgard Landthaler, Martin K. Kuhlmann</i>	
23.1	Häufigkeit, Einteilung und Verlauf von Nierenerkrankungen	302
23.2	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	303
23.3	Eiweißreduzierte und vegetabile Diäten	309
23.4	Trinkmenge	310
23.5	Nierensteine	310
23.6	Zusammenfassung	310
	Literatur	311

24	Chronisch entzündliche Erkrankungen	313
	<i>Rainer Stange</i>	
24.1	Einleitung	315
24.2	Grundlegende Möglichkeiten: Entzündungshemmung durch Ernährung?	315
24.3	Stellenwert der Fettsäuren	315
24.4	Ansätze in ihrer historischen Entwicklung	318
24.5	Beispiel chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen	321
24.6	Beispiel multiple Sklerose (MS)	323
24.7	Zusammenfassung	327
	Literatur	327
25	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	329
	<i>Claus Leitzmann, Astrid Menne</i>	
25.1	Einleitung	330
25.2	Nahrungsmittelallergien	330
25.3	Pseudoallergien	335
25.4	Enzymopathien	336
25.5	Histaminintoleranz	341
25.6	Unverträglichkeit von Weizen	343
25.7	Zusammenfassung	346
	Literatur	346
	Serviceteil	349
	Stichwortverzeichnis	350