

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	11
------------------	----

<b>I</b>	<b>Diätetik, Ernährung und Ernährungstherapie</b> .....	13
	Diätetik hippokratischer Konzeption .....	13
	Diätetik heutiger Medizin .....	14
	Diätetik und Ernährungstherapie .....	14
	Ernährungsabhängige Krankheiten und Risikobefunde .....	14
	Stellenwert der Ernährungstherapie .....	15
	Daten derzeitiger Ernährung .....	16
	Ernährungsbericht 1984 .....	16
	Wirksamkeit von Schadstoffsubstraten .....	18
	Folgen der Nahrungsmittelproduktion .....	18
	Grundlagen der Vollwert-Ernährungslehre .....	19
	Schutz- und Heilkost nach <i>Bircher-Benner</i> .....	19
	Vollwertkost nach <i>Kollath</i> .....	19
	Reformernährung .....	20
	Neues ernährungstherapeutisches Konzept .....	21
	Entwicklung der Grunddiät .....	21
	Ziele der Grunddiät .....	22
	Faktoren der Ernährung zur Beeinflussung der Stoffwechselfunktion .....	25
	Faktoren der Ernährung zur Beeinflussung der Kreislauffunktion .....	26
	Faktoren der Ernährung zur Beeinflussung der Abwehrfunktion .....	27
<b>II</b>	<b>Ernährungstherapie mit Grunddiät-Vollwertnahrung</b> .....	28
	Grunddiät-Vollwertnahrung .....	28
	Indikationen .....	28
	Orientierungspunkte zur Ausrichtung der Grunddiät-Vollwertnahrung .....	29
	Abwandlungen der Grunddiät-Vollwertnahrung (Grunddiät-Varianten) .....	41
	Grunddiät-Vollwertnahrung bei Übergewicht und Adipositas (Energiereduzierte Variante) .....	42
	Normal- und Idealgewicht .....	43
	Ursachen von Übergewicht und Adipositas .....	43

Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	44
Bedingungen und Hinweise .....	45
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Diabetes (Kohlenhydratpräzisierte Variante) .....	46
Aufgaben des Insulins .....	46
Klinische Befunde bei Diabetes .....	47
Formen des Diabetes .....	47
Diabetes-Früherkennung .....	50
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	50
Bedingungen und Hinweise .....	54
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Arteriosklerose (Fettpräzisierte Variante) .....	55
Pathogenese .....	55
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	56
Bedingungen und Hinweise .....	59
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Fettstoffwechselstörungen (Fett- und kohlenhydratpräzisierte Variante) .....	60
Klassifizierung der Lipoproteine .....	61
Fettstoffwechsel .....	61
Hyperlipoproteinämie-Typen .....	63
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	64
Bedingungen und Hinweise .....	65
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Bluthochdruck (Natriumarme Variante) .....	67
Pathogenese .....	69
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	70
Bedingungen und Hinweise .....	73
Zubereitung schmackhafter natriumarmer Kost .....	74
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Purinstoffwechselstörungen (Purinarmer Variante) .....	77
Pathogenese .....	77
Purinstoffwechsel .....	78
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	80
Bedingungen und Hinweise .....	84
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Erkrankungen der Verdauungsorgane (Gastroenterologische Variante, leichte Vollwertnahrung) .....	85
Neues Konzept Ernährungstherapie bei Erkrankungen der Verdauungsorgane .....	86

Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	86
Bedingungen und Hinweise .....	90
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Fettleber (Energiereduzierte oder gastroenterologische Variante) .....	92
Pathogenese .....	92
Formen der Fettleber .....	92
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	93
Bedingungen und Hinweise .....	93
Grunddiät-Vollwertnahrung bei ernährungsbedingter Obstipation .....	94
Ursachen der Obstipation .....	94
Ballaststoffe .....	94
Lebensmittel mit naturgegebenen Ballaststoffen .....	95
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	95
Bedingungen und Hinweise .....	96
Grunddiät-Vollwertnahrung bei rheumatischen Krankheiten (Laktovegetabile Variante) .....	96
Bisherige Ernährungsempfehlungen .....	96
Pathogenese .....	97
Formen rheumatischer Krankheiten .....	98
Ansatzpunkte für ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	98
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	99
Bedingungen und Hinweise .....	99
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Harnsteinen .....	100
Entstehung von Harnsteinen .....	100
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	100
Bedingungen und Hinweise .....	101
Grunddiät-Vollwertnahrung bei Krebserkrankungen .....	102
Ernährungstherapeutische Ansätze .....	102
Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse .....	104
Ziel ernährungstherapeutischer Maßnahmen .....	106
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	106
Bedingungen und Hinweise .....	106
Grunddiät-Vollwertnahrung im Alter .....	107
Veränderungen im alternden Organismus .....	107
Ausrichtung der Vollwertnahrung .....	108
Bedingungen und Hinweise .....	110

<b>III</b>	<b>Intensivernährungstherapie mit speziellen Regimina</b> .....	111
	Einsatz und Ziele .....	111
	Spezielle Regimina .....	111
	Besonderheiten .....	111
	Totales Fasten (0-Diät) .....	112
	Eiweißergänzt Fasten mit Formeldiät-Präparaten .....	114
	»Ulmer Trunk« .....	114
	Minimaldiät DEM .....	115
	Eiweißergänzt Fasten mit Molke .....	115
	Klassische Molke-Trinkkur (Molke + Frischpflanzensäfte) .....	118
	Molke-Trinkkur in der Medizingeschichte .....	118
	Kohlenhydratergänzt Fasten mit Obst- und Gemüsesäften .....	120
	Vegetabile Vollrohkost .....	120
	Reinigungs- und Darmsanierungskur (nach <i>F.X. Mayr</i> ) .....	122
	Vollgetreide-Körner-Kur .....	123
	Gastroenterologisches Schon-diät-Regime .....	124
	Vollreis-Obst-Gemüse-Kost .....	125
	Trockentag-Trinktag-Wechselkur (n. <i>Schroth</i> ) .....	125
	Formeldiäten (mit Präparaten) .....	126
	Formeldiät-Präparate .....	126
<b>IV</b>	<b>Ernährungstherapie mit Sonderdiäten</b> .....	128
	Sonderdiät bei Zöliakie und Erwachsenen-Sprue (glutenfrei) .....	128
	Pathogenese .....	129
	Diagnose .....	129
	Auswirkungen .....	129
	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	129
	Bedingungen und Hinweise .....	130
	Sonderdiät bei Morbus Crohn .....	131
	Pathogenese .....	131
	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	132
	Bedingungen und Hinweise .....	133

Sonderdiät bei Colitis ulcerosa .....	133
Pathogenese .....	133
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	133
Sonderdiät nach Magenresektion .....	134
Folgen der Magenresektion .....	134
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	135
Bedingungen und Hinweise .....	136
Sonderdiät bei Anus praeter .....	136
Bedingungen und Hinweise .....	137
Sonderdiät bei Leberzirrhose mit Enzephalopathie (eiweißarm) .....	137
Symptome .....	137
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	138
Bedingungen und Hinweise .....	140
Sonderdiät bei Hyperlipoproteinämie	
Typ I (Hyperchylomikronämie) .....	141
Symptome .....	141
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	141
Bedingungen und Hinweise .....	142
Ernährungstherapie bei Nierenerkrankungen	
(Einführung) .....	142
Funktion der Nieren .....	142
Befunde bei Nierenfunktionsstörungen .....	143
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	144
Sonderdiät bei akuter Glomerulonephritis	
(natrium-, flüssigkeit- und proteindefiniert) .....	145
Schema nach <i>Kluthe</i> u. <i>Quirin</i> .....	145
Hinweise .....	146
Sonderdiät bei chronischen Nierenerkrankungen	
(sekundäre chronische Glomerulonephritis, atherosklerotische	
Schrumpfnieren, chronische Pyelonephritis) .....	146
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	146
Hinweise .....	147
Sonderdiät bei chronischer Niereninsuffizienz (extrem eiweißarm) .....	147
Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	148
Hinweise .....	149
Sonderdiät bei Hämodialyse .....	153

<b>V</b>	<b>Ernährungsphysiologische Daten und Notizen</b> .....	154
	Energistoffwechsel .....	154
	Körpergewicht .....	155
	Nahrungsinhaltsstoffe .....	156
	Brennwerte .....	156
	Kohlenhydrate (Saccharide) .....	157
	Ballaststoffe .....	158
	Fett .....	159
	Cholesterin - Phytosterine - Phosphatide .....	166
	Eiweiß .....	167
	Kerneiweißstoffe - Nukleoproteide .....	171
	Milchsäure .....	172
	Alkohol .....	174
	Vitamine .....	174
	Mineralstoffe - Spurenelemente .....	176
	Süßstoffe - Zuckeraustauschstoffe .....	178
	Kochsalz - Kochsalzersatzmittel .....	179
	Wasser .....	179
	Säure-Basen-Haushalt .....	180
	Nahrungsallergene .....	180
	Phytin .....	180
	Naturgegebene Schadstoffe .....	181
	Rückstände - Schadstoffe - Lebensmittelzusatzstoffe .....	181
	Biologisch-ökologisch orientierte Landwirtschaft .....	183
	<b>Nährwerttabelle (DGE)</b> .....	184
	<b>Literatur</b> .....	196
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	200