

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	14
----------------------	----

## Teil A

<b>1 Vermessungsdimensionen von Lebensmitteln</b> .....	16
<b>2 Bevölkerungsentwicklung als Relationsgröße zur Vermessung der Ernährung</b> .....	21
<b>3 Lebensmittelverschwendung</b> .....	24
<b>4 Literatur</b> .....	27

## Teil B

---

### 1 Getreide

<b>1.1 Einführung</b> .....	30	<b>1.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	43
<b>1.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	32	<b>1.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	47
<b>1.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	34	<b>1.7 Kernaussagen</b> .....	48
<b>1.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	37	<b>1.8 Literatur</b> .....	53

---

### 2 Gemüse

<b>2.1 Einführung</b> .....	54	<b>2.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	68
<b>2.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	56	<b>2.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	77
<b>2.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	62	<b>2.7 Kernaussagen</b> .....	78
<b>2.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	66	<b>2.8 Literatur</b> .....	82

---

### 3 Pilze

<b>3.1 Einführung</b> .....	84	<b>3.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	91
<b>3.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	86	<b>3.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	94
<b>3.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	89	<b>3.7 Kernaussagen</b> .....	95
<b>3.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	89	<b>3.8 Literatur</b> .....	98

---

## 4 Kartoffeln

4.1 Einführung .....	99	4.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	107
4.2 Allgemeine Messwerte .....	101	4.6 Ökologische Auswirkungen .....	108
4.3 Geografische Kenngrößen .....	102	4.7 Kernaussagen .....	109
4.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	104	4.8 Literatur .....	112

---

## 5 Obst

5.1 Einführung .....	113	5.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	127
5.2 Allgemeine Messwerte .....	114	5.6 Ökologische Auswirkungen .....	134
5.3 Geografische Kenngrößen .....	119	5.7 Kernaussagen .....	135
5.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	121	5.8 Literatur .....	139

---

## 6 Beeren

6.1 Einführung .....	140	6.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	146
6.2 Allgemeine Messwerte .....	141	6.6 Ökologische Auswirkungen .....	150
6.3 Geografische Kenngrößen .....	143	6.7 Kernaussagen .....	151
6.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	144	6.8 Literatur .....	154

---

## 7 Hülsenfrüchte

<b>7.1 Einführung</b> .....	156	<b>7.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	169
<b>7.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	158	<b>7.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	170
<b>7.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	161	<b>7.7 Kernaussagen</b> .....	173
<b>7.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	163	<b>7.8 Literatur</b> .....	178

---

## 8 Nüsse

<b>8.1 Einführung</b> .....	179	<b>8.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	186
<b>8.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	180	<b>8.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	188
<b>8.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	182	<b>8.7 Kernaussagen</b> .....	189
<b>8.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	182	<b>8.8 Literatur</b> .....	192

---

## 9 Samen

<b>9.1 Einführung</b> .....	193	<b>9.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	197
<b>9.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	193	<b>9.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	198
<b>9.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	194	<b>9.7 Kernaussagen</b> .....	198
<b>9.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	195	<b>9.8 Literatur</b> .....	202

---

## 10 Fette und Öle

<b>10.1 Einführung</b> .....	203	<b>10.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	217
<b>10.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	205	<b>10.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	220
<b>10.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	208	<b>10.7 Kernaussagen</b> .....	221
<b>10.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	211	<b>10.8 Literatur</b> .....	226

---

## 11 Kräuter

<b>11.1 Einführung</b> .....	228	<b>11.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	233
<b>11.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	229	<b>11.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	234
<b>11.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	231	<b>11.7 Kernaussagen</b> .....	236
<b>11.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	232	<b>11.8 Literatur</b> .....	238

---

## 12 Gewürze

<b>12.1 Einführung</b> .....	239	<b>12.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	247
<b>12.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	241	<b>12.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	248
<b>12.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	243	<b>12.7 Kernaussagen</b> .....	249
<b>12.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	243	<b>12.8 Literatur</b> .....	253

---

## 13 Honig

13.1 Einführung .....	254	13.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	261
13.2 Allgemeine Messwerte .....	255	13.6 Ökologische Auswirkungen .....	263
13.3 Geografische Kenngrößen .....	259	13.7 Kernaussagen .....	264
13.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	260	13.8 Literatur .....	267

---

## 14 Fleisch

14.1 Einführung .....	268	14.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	280
14.2 Allgemeine Messwerte .....	270	14.6 Ökologische Auswirkungen .....	287
14.3 Geografische Kenngrößen .....	274	14.7 Kernaussagen .....	290
14.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	277	14.8 Literatur .....	294

---

## 15 Fisch

15.1 Einführung .....	296	15.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	311
15.2 Allgemeine Messwerte .....	298	15.6 Ökologische Auswirkungen .....	315
15.3 Geografische Kenngrößen .....	301	15.7 Kernaussagen .....	319
15.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	304	15.8 Literatur .....	322

---

## 16 Milch

16.1 Einführung .....	324	16.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	331
16.2 Allgemeine Messwerte .....	324	16.6 Ökologische Auswirkungen .....	339
16.3 Geografische Kenngrößen .....	327	16.7 Kernaussagen .....	340
16.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	328	16.8 Literatur .....	343

---

## 17 Ei

17.1 Einführung .....	344	17.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	352
17.2 Allgemeine Messwerte .....	345	17.6 Ökologische Auswirkungen .....	355
17.3 Geografische Kenngrößen .....	348	17.7 Kernaussagen .....	355
17.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	349	17.8 Literatur .....	358

---

## 18 Wasser

18.1 Einführung .....	359	18.5 Ernährungsphysiologische Parameter .....	371
18.2 Allgemeine Messwerte .....	360	18.6 Ökologische Auswirkungen .....	372
18.3 Geografische Kenngrößen .....	362	18.7 Kernaussagen .....	374
18.4 Ökonomische Bezugspunkte .....	368	18.8 Literatur .....	377

---

## 19 Zucker

<b>19.1 Einführung</b> .....	378	<b>19.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	387
<b>19.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	380	<b>19.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	388
<b>19.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	382	<b>19.7 Kernaussagen</b> .....	388
<b>19.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	383	<b>19.8 Literatur</b> .....	392

---

## 20 Salz

<b>20.1 Einführung</b> .....	393	<b>20.5 Ernährungsphysiologische Parameter</b> .....	399
<b>20.2 Allgemeine Messwerte</b> .....	394	<b>20.6 Ökologische Auswirkungen</b> .....	401
<b>20.3 Geografische Kenngrößen</b> .....	395	<b>20.7 Kernaussagen</b> .....	402
<b>20.4 Ökonomische Bezugspunkte</b> .....	397	<b>20.8 Literatur</b> .....	404



## Teil C

<b>1 Vergleich der Lebensmittel</b> .....	406
<b>2 Vergleiche der Ernährungsformen und Nährstoffempfehlungen</b> .....	420
2.1 Ausgangssituation .....	420
2.2 Berechnung des Durchschnittsverzehrs in der Welt .....	421
2.3 Bewertung des Durchschnittsverzehrs in Deutschland .....	425
2.4 Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE .....	425
2.5 Eat-Lancet-Report: Planetary Health Diet Lancet Global Health .....	432
2.6 Vegane Ernährung .....	437
2.7 Vollwert-Ernährung .....	440
2.8 Bewertung des Durchschnittsverzehrs in den USA .....	441
2.9 Der Vergleich der verschiedenen Ernährungsformen .....	448
<b>3 Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	450
<b>4 Literatur</b> .....	453
<b>Quellennachweis</b> .....	455