

Inhaltsverzeichnis

Autoren- und Mitarbeiterverzeichnis	VIII
Mitwirkende Wissenschaftler und Institutionen	IX
Dank	X
Zusammenfassung	XI
Abkürzungsverzeichnis	XII
Erläuterungen zu den Regressionstabellen	XIII
1. Einleitung	1
2. Planung der Studie	2
2.1 Beschreibung der Gebiete	2
2.2 Probenahme und Teilnahmerate	3
2.3 Ablauf der Erhebung	4
3. Methoden	5
3.1 Kontaktaufnahme und Untersuchungsgang	5
3.2 Fragebogen	5
3.3 Ermittlung des Blutdruckes, der Pulsfrequenz und der Körpermaße	6
3.4 Blutentnahme und -bearbeitung	6
3.5 Statistische Auswertung und Speicherung der Daten	8
4. Ergebnisse und Diskussion	9
4.1 Allgemeine Bemerkungen	9
4.2 Staatsangehörigkeit, Familienverhältnisse, Alter	10
4.3 Rauch- und Trinkgewohnheiten	11
4.4 Einnahme von Vitamin-, Hefe- und Eisenpräparaten	12
4.5 Einnahme von Kontrazeptiva	12
4.6 Haushaltung	13
4.6.1 Versorgung mit Kartoffeln, Gemüse und Obst	13
4.6.2 Konservierung von Gemüse und Obst	13
4.6.3 Benützung eines Dampfkochtopfes und eines Kühlschranks	14
4.6.4 Beim Kochen und Zubereiten der Salatsauce verwendete Fettarten	15
4.7 Eßgewohnheiten	16
4.7.1 Allgemeine Bemerkungen	16
4.7.2 Kostart, Diäthalten	16

4.7.3	Anzahl der täglich eingenommenen Mahlzeiten	17
4.7.4	Konsum von Brot, Knäckebrot u.ä.	18
4.7.5	Konsum von Kartoffeln und von Teigwaren u.ä.	19
4.7.6	Konsum von Milchprodukten und Margarine	19
4.7.7	Konsum von Fleisch und Fleischprodukten. Konsum von Fisch und Eiern	20
4.7.8	Konsum von Gemüse, Obst und Zitrusfruchtsäften	21
4.7.9	Konsum von vitaminisierten Instantpulvern	22
4.7.10	Konsum von energiereichen Süßwaren und von «leere Kalorien» liefernden Lebensmitteln	22
4.7.11	Konsum von alkoholfreien Getränken	23
4.8	Körpermaße, Blutdruck, Pulsfrequenz	24
4.8.1	Körpergröße	24
4.8.2	Ponderal- und Massenindex	24
4.8.3	Triceps-Hautfaltendicke	28
4.8.4	Systolischer und diastolischer Blutdruck	29
4.8.5	Pulsfrequenz	33
4.9	Biochemische Befunde	33
4.9.1	Plasma-Vitamin A	33
4.9.2	Plasma-β-Carotin	36
4.9.3	Plasma-Vitamin C	38
4.9.4	Plasmafolat	41
4.9.5	α-ETK	44
4.9.6	α-ËGR	46
4.9.7	α-EGOT	49
4.9.8	Parameter des Eisenversorgungszustandes	51
4.9.8.1	Allgemeine Bemerkungen	51
4.9.8.2	Serumferritin	51
4.9.8.3	Transferrinsättigung	56
4.9.8.4	Hämatokritwert, Hämoglobin	59
4.9.8.5	Korrelationen. Allgemeine Besprechung der Ergebnisse	61
4.9.9	Blutlipide	61
4.9.9.1	Serumcholesterin	61
4.9.9.2	LDL-Cholesterin	62
4.9.9.3	HDL-Cholesterin	66
4.9.9.4	Serumcholesterin/HDL-Cholesterin-Quotient	68
4.9.9.5	Serumtriglyceride	68
5.	Wichtigste Ergebnisse, Schlußfolgerungen	71
6.	Literaturverzeichnis	73
7.	Anhang	76
7.1	Muster der Fragebogen	76
	Medizinische Anamnese	A 1
	Haushaltsfragebogen	A 4
	3-Tage-Protokoll	A 5
	Ernährungsgeschichte	A 6
7.2	Codierung des 3-Tage-Protokolls	
7.2.1	Codenummern	A 7
7.2.2	Vorgehen beim Codieren	A 9

7.3	Befunde	
7.3.1	Erläuterungen zu den Darstellungen	A 10
	Alter	A 11
	Konsum von Brot, Knäkebrot u.ä.	A 12
	Konsum von Kartoffeln	A 12
	Konsum von Teigwaren u.ä.	A 12
	Konsum von Milchprodukten und Margarine	A 13
	Konsum von Fleisch und Fleischprodukten	A 14
	Konsum von Fisch	A 14
	Konsum von Eiern	A 14
	Konsum von Gemüse	A 15
	Konsum von Obst	A 15
	Konsum von Zitrusfruchtsäften	A 15
	Konsum von vitaminisierten Instantpulvern	A 16
	Konsum von energiereichen Süßwaren	A 16
	Konsum von «leere Kalorien» liefernden Lebensmitteln	A 16
	Konsum von alkoholischen Getränken	A 16
	Körpergröße	A 17
	Ponderal- und Massenindex	A 18
	Triceps-Hautfaltendicke	A 19
	Systolischer Blutdruck	A 20
	Diastolischer Blutdruck	A 21
	Pulsfrequenz	A 22
	Plasma-Vitamin A	A 23
	Plasma- β -Carotin	A 24
	Plasma-Vitamin C	A 25
	Plasmafolat	A 26
	Plasma-Vitamin B ₁₂	A 27
	ETK ₀	A 28
	α -ETK	A 29
	α -EGR	A 30
	EGOT ₀	A 31
	α -EGOT	A 32
	Serumferritin	A 33
	Transferrin	A 34
	Transferrinsättigung	A 35
	Hämatokritwert	A 36
	Hämoglobin	A 37
	MCHC	A 38
	Serumcholesterin	A 39
	LDL-Cholesterin	A 40
	HDL-Cholesterin	A 41
	Serumcholesterin/HDL-Cholesterin-Quotient	A 42
	Serumtriglyceride	A 43
	Apolipoprotein B	A 44
	Apolipoprotein A	A 45
	Apolipoprotein H	A 46
	Korrelationen	A 47
	Korrelationen	A 48
	Verteilung der Plasma-Vitamin A-Werte	A 49
	Verteilung der Hämoglobinwerte	A 50
	Verteilung der Serumcholesterinwerte	A 51
	Verteilung der Serumtriglyceridewerte	A 52