

Inhaltsverzeichnis

1	Nachhaltige Ernährung	5	3.6	Fleisch, Fisch, Ei und deren Produkte	38
2	Lebensmittel und gesunde Ernährung	13	3.6.1	Fleisch und Fleischprodukte	38
2.1	Einteilung der Lebensmittel	13	3.6.2	Fleisch und Fleischprodukte in der Küche	38
2.2	Lebensmittelqualität	14	3.6.3	Fisch und Meeresfrüchte	40
2.3	Ernährungskreis und -pyramide ..	17	3.6.4	Fisch in der Küche	41
3	Lebensmittel	21	3.6.5	Eier und Eiprodukte	41
3.1	Getränke – ohne Wasser läuft nichts	21	3.6.6	Ei in der Küche	43
3.1.1	Getränke in der Küche	24	3.6.7	Verzehrempfehlungen	44
3.1.2	Verzehrempfehlungen	24	3.7	Speisefette und -öle	44
3.2	Getreide, Kartoffeln und deren Produkte	24	3.7.1	Einteilung und Herkunft	44
3.2.1	Getreide und Getreideprodukte ...	24	3.7.2	Fette in der Küche	46
3.2.2	Getreide und Getreideerzeugnisse in der Küche	28	3.7.3	Verzehrempfehlungen	46
3.2.3	Kartoffeln und Kartoffelprodukte .	28	3.8	Würzstoffe	47
3.2.4	Kartoffeln in der Küche	30	3.8.1	Salz und Essig	47
3.2.5	Verzehrempfehlungen	30	3.8.2	Gewürze	47
3.3	Gemüse und deren Produkte	30	3.8.3	Küchenkräuter, Würzextrakte	47
3.3.1	Gemüse und Salate	30	3.8.4	Würzmittel in der Küche	48
3.3.2	Gemüse und Salate in der Küche ..	31	3.9	Genussmittel	49
3.3.3	Hülsenfrüchte	32	3.9.1	Schokolade	49
3.3.4	Hülsenfrüchte in der Küche	33	3.9.2	Zucker und Süßwaren	49
3.3.5	Verzehrempfehlungen	33	3.9.3	Alkohohaltige Getränke	49
3.4	Obst	33	3.9.4	Verzehrempfehlungen	50
3.4.1	Obst in der Küche	34	4	Nährstoffe und Energie	51
3.4.2	Verzehrempfehlungen	34	4.1	Vom Lebensmittel zum Nährstoff: Verdauung	52
3.5	Milch und Milchprodukte	35	4.2	Energie	54
3.5.1	Arten und Einteilung	35	4.3	Wasser	57
3.5.2	Milch und Milchprodukte in der Küche	37	4.4	Kohlenhydrate	59
3.5.3	Verzehrempfehlungen	37	4.5	Fette	61
			4.6	Eiweiß	64
			4.7	Vitamine	66
			4.8	Mineralstoffe	69
			4.9	Sekundäre Pflanzenstoffe	70
			4.10	Nährwertberechnung	71

5	Ernährungsbezogene Krankheiten	73	9	Lebensmittelverderb	123
5.1	Essstörungen	73	9.1	Verderb durch Enzyme	123
5.2	Übergewicht und Adipositas	75	9.2	Mikrobieller Verderb	123
5.3	Diabetes mellitus	78	9.3	Lebensbedingungen von Mikroorganismen	124
5.4	Fettstoffwechselstörungen	81	9.4	Krank durch verdorbene Lebensmittel	125
5.5	Hyperurikämie und Gicht	84	9.5	Vermeidung von Verderb	128
5.6	Lebensmittelunverträglichkeiten	86			
5.7	Schilddrüse und Jod	89	10	Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln	129
5.8	Osteoporose	91	10.1	Persönliche Hygiene	130
5.9	Alkoholismus	91	10.2	Betriebshygiene	130
			10.3	Produkthygiene	131
6	Alternative Ernährungsformen	93	10.4	Lebensmittel konservieren und haltbar machen	133
6.1	Vollwert-Ernährung	93			
6.2	Vegetarismus	95	11	Lebensmittelrecht	137
6.3	Weitere Kostformen	96	11.1	Europäisches Lebensmittelrecht	137
			11.2	Deutsches Lebensmittelrecht	138
7	Ernährung in verschiedenen Lebenssituationen	97	11.3	Lebensmittel-Kennzeichnung	139
7.1	Ernährung im ersten Lebensjahr	97	11.4	Bio-Lebensmittel	144
7.2	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	100	11.5	Lebensmittelzusatzstoffe	146
7.3	Ernährung von Erwerbstätigen	103	11.6	Nahrungsergänzungsmittel	147
7.4	Ernährung bei Krankheit – Leichte Vollkost	105			
7.5	Ernährung von Schwangeren und Stillenden	106			
7.6	Ernährung von Sportlern	109			
7.7	Ernährung im Alter	110			
8	Sicherheit von Lebensmitteln	119		Literaturverzeichnis	148
8.1	Schadstoffe in Lebensmitteln	119		Bildquellenverzeichnis	149
8.2	Rückstände in Lebensmitteln	122		Sachwortverzeichnis	150

Wohlbefinden
 Ernährung
 Gesundheit
 Genuss
 Vitalität
 Fitness