

Inhaltsverzeichnis

Periodensystem der Elemente . . Umschlag vorne innen

1 Nährwerttabellen

1.1	Nährwerttabelle	4
1.2	Speisefette und -öle: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	28
1.3	Ölsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel	28
1.4	Omega-Fettsäuren-Gehalt ausgewählter Lebensmittel	29
1.5	Fluoridgehalt ausgewählter Lebensmittel	29
1.6	Kupfergehalt ausgewählter Lebensmittel	30
1.7	Manganengehalt ausgewählter Lebensmittel	30
1.8	Selengehalt ausgewählter Lebensmittel	31
1.9	Zinkgehalt ausgewählter Lebensmittel	31
1.10	Vitamin-K-Gehalt ausgewählter Lebensmittel	32
1.11	Folsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel	32
1.12	Pantothensäuregehalt ausgewählter Lebensmittel	33
1.13	Biotingehalt ausgewählter Lebensmittel	33
1.14	Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel	34
1.15	Purinarme und streng purinarme Kost	34
1.16	Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen	35
1.17	Putzverluste bei Gemüse und Obst	36

2 D-A-CH-Referenzwerte

2.1	Energiebedarf für körperliche Aktivitäten	37
2.2	Personengruppen – durchschnittlicher Energiebedarf für körperliche Aktivitäten	37
2.3	Gesamtenergiebedarf einer Frau – PAL-Wert 1,4	37
2.4	Gesamtenergiebedarf eines Mannes – PAL-Wert 1,4	37
2.5	Energiebedarf bei speziellen Tätigkeiten	37
2.6	Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr	38
2.7	Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr	39
2.8	Referenzwerte für die tägliche Wasserzufuhr	40
2.9	Nährstoffdichte von Lebensmitteln	40
2.10	Referenzwerte für die Nährstoffdichte für Kinder	40
2.11	Referenzwerte für die Nährstoffdichte für Jugendliche – PAL-Wert 1,4	40

3 Spezielle Informationen zu einzelnen Nährstoffen

3.1	Zerstörung von Vitaminen – Übersicht	40
3.2	Prozentualer Anteil an essenziellen Aminosäuren im Körperprotein und in Lebensmitteln	41
3.3	Rechenbeispiel – biologische Wertigkeit	41
3.4	Alternative Formel zur Berechnung der biologischen Wertigkeit	41
3.5	Proteinogene Aminosäuren	42
3.6	Reservekapazität des Erwachsenen für essenzielle Nährstoffe	42
3.7	Anteil an Mineralstoffen in einigen Organen und im Blutserum	42
3.8	Vorkommen von essenziellen Mikroelementen im menschlichen Organismus	42
3.9	Sekundäre Pflanzenstoffe	43
3.10	Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen Wirkungen	43

4 Tabellen zu Ernährung und Gesundheit

4.1	Glykämischer Index	44
4.2	Glykämische Last	44
4.3	Durchschnittlicher glykämischer Index ausgewählter Lebensmittel für die Berechnung der glykämischen Last	44
4.4	Körpergröße, Körpergewicht – Kinder und Jugendliche	45
4.5	Klassifikation von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen nach BMI	46
4.6	Häufigkeit von Lebensmittelintoleranzen	46
4.7	Maßeinheiten für Energie	46
4.8	Ermittlung zulässiger Höchstmengen für Schadstoffe bzw. Zusatzstoffe	46

5 Tabellen zu Biologie/Chemie

5.1	Isoelektrische Punkte und Dissoziationskonstanten der Aminosäuren	47
5.2	pK _B -Werte und pK _S -Werte	47
5.3	Spezifischer Drehwinkel verschiedener Zucker	47
5.4	Respiratorischer Quotient (RQ) und energetisches Äquivalent	48
5.5	Energiebilanz beim aeroben Abbau eines Mols Glucose	48
5.6	Chemische Kennzahlen der Fette	48
	Literaturverzeichnis	48
	Abkürzungen	49
	Sachwortverzeichnis	51
	Internetadressen	52
	E-Nummern – Auswahl	53

ISBN 978-3-582-86312-6

Best.-Nr. 44752

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich oder durch bundesweite Vereinbarungen zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Die Verweise auf Internetadressen und -dateien beziehen sich auf deren Zustand und Inhalt zum Zeitpunkt der Drucklegung des Werks. Der Verlag übernimmt keinerlei Gewähr und Haftung für deren Aktualität oder Inhalt noch für den Inhalt von mit ihnen verlinkten weiteren Internetseiten.

Verlag Dr. Felix Büchner – Verlag Handwerk und Technik GmbH,
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 630500, 22331 Hamburg – 2018
E-Mail: info@handwerk-technik.de – Internet: www.handwerk-technik.de

Technische Umsetzung: CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg
Druck und Bindung: APPL aprinta druck GmbH, 86650 Wemding