

Sachverzeichnis

A

Acne
 – comedonica 317
 – conglobata 317
 – fulminans 317
 – papulo-pustulosa 317
 – vulgaris 317
 Actinomycetota 128
 Adiponektin 67
 Adipositas 60, 227, 231
 – androide 228
 – dolorosa 228
 – gynoide 228
 – sarkopenische 228
 Adipositasstherapie 229
 Adrenalin 46
 Ahornsirupkrankheit 48
 Ajoen 122
 Akkermansia muciniphila 132
 Akne 317–318
 Albumin 181
 Allergen 381
 Allergie 380–381, 384
 – pollenassoziierte 381
 Allicin 122
 Alpha-1-Antitrypsin 133
 Alpha-Linolensäure 61
 altersbedingte Veränderung 413
 – der Lebenssituation 414
 – physiologische 414
 Aminosäure 42
 – essenzielle 44–45
 – Imbalance 52
 – nicht-essenzielle 45, 50
 – nicht-proteinogene 44
 – proteinogene 42, 50
 – semi-essenzielle 44–45
 – Toxizität 52
 – verzweigtkettige 47
 Amylase 28, 181
 Amylopektin 27
 Amylose 27, 38
 Anämie 196
 – hyperchrome makrozytäre 78
 – hypochrome 104
 – mikrozytäre 112
 – perniziöse 79
 Andropause 408

Anthozyan 119
 Anthropometrie 177
 Anti-Cancer-Drink 373
 Anti-Entzündungs-Drink 307
 Antihormontherapie 376
 Antikoagulans 91
 Anti-Kopfschmerz-Drink 354
 Antikörpertest 396
 Antioxidans 80, 89
 Anti-Stress-Drink 408
 Apfelkruste 245
 – mit Mandelmus und Amaranth 357
 Appetitlosigkeit 368
 Appetitregulation 129
 Aprikosen-Haferflocken-Kekse 205
 Arachidonsäure 61, 303
 Arginin 49, 262
 Aromastoff 399
 Arteriosklerose 264–265, 267
 Arthritis
 – juvenile idiopathische 301
 – rheumatoide 301–303, 306
 Arthrose 301
 Ascorbinsäure 71, 79
 Aspirationspneumonie 371
 Asthma bronchiale 269, 271
 – extrinsisches 269
 – intrinsisches 269
 Asthmaanfall 270
 Aszites 217
 Atherosklerose 264
 Atkins-Diät 233
 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 355–357
 Autonomie, funktionelle 335
 Autophagie 155
 Ayurveda 152
 – Ernährung 152
 Azetat 130

B

Bacterioidetes 128
 Bakterienstamm 128
 Bakterium
 – gramnegatives 128
 – grampositives 128
 Ballaststoffe 35, 134
 – Abbau 129

– Zufuhr 40
 – Zufuhrempfehlungen 39
 Ballaststoffpralinen 267
 Barrett-Ösophagus 187
 Basenfasten 157
 Bauchspeicheldrüsenentzündung 220, 222
 Berufsverband 162
 Beta-Carotin 82, 117
 Beta-Glukan 37
 Bewegung 16
 Bewusstsein 16
 Bifidobakterien 137
 Bilirubin 182, 220
 bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) 177, 179
 biologische Wertigkeit (BW) 53
 Biotin 71, 75
 – Mangel 76
 Birnen-Dattel-Smoothie, grüner 316
 Birnen-Mandel-Creme 314
 Bitterstoffe 213
 Blähungen 368
 Blaseninfektion 292
 Blutgerinnung 90
 Bluthochdruck 260
 Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) 182
 Blutzucker 30, 181
 – Anstieg 30
 Body-Mass-Index (BMI) 178, 229
 Body-Pull 405
 Brain-Pull 405
 branched-chain amino acids (BCAA) 48
 Brokkoli 340
 Brokkolipuffer 376
 Brokkolisuppe 341
 Brustkrebs 373–374
 – metastasierender 376
 – östrogenabhängiger 121
 Budwig-Diät 349
 Butternut-Birnen-Suppe 343
 Butyrat 129–130

C

Calprotectin 133
 Carnitin 45
 Carotinoid 117
 Carvacrol 122
 Chemotherapie 374
 Child-Pugh-Kriterien 215
 Chlorakne 101
 Chlorid 100–101
 – Mangel 101
 Cholangiolithiasis 219
 Cholecalciferol 85
 Choledocholithiasis 219
 Cholelithiasis 219
 Cholesterin 64, 220, 240
 Cholesterinsteine 219
 Cholesterinstoffwechsel 64
 Cholezystolithiasis 219
 Cholinesterase 182
 Chrom 113–114
 – Mangel 114
 – Toxizität 114
 chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 272–273
 – mit Übergewicht 274
 – mit Untergewicht 273
 Chylomikronen 65
 Cobalamin 71, 78–79
 – Mangel 79
 Coenzym A 74
 Colitis ulcerosa 205–206
 – Akutphase 206
 – Remissionsphase 207
 Computertomografie (CT) 177
 Cor pulmonale 272
 Coumestan 120
 Couperose 314
 COVID-19 278
 Crash-Diät 233
 C-reaktives Peptid (CRP) 182
 Curcumin 124, 304

D

Darm 126
 Darmbakterium 128, 132
 Darmbarriere 130
 Darmperistaltik 35
 Darmschleimhaut 128
 Dauerkost 202, 387, 391, 394
 Daumentest 236
 Dehydratation 417
 Dejodase 107
 Densitometrie 177
 Dentalfurorose 111, 322
 Depression 409
 Diabetes mellitus 246
 – Typ 1 246
 – Typ 2 246, 248, 250
 – Typ 3 247

Dialyse 288–290
 Diaminoxidase (DAO) 393
 Diät 232
 – fettarme 233
 – ketogene 377
 – oligoantigene 356
 Diätphase 356
 Dickdarm 127
 Dietary-History-Methode 164
 Dinkelpfannkuchen 278
 Disaccharid 21–22, 25, 38
 Disstress 402
 Divertikel 196
 Divertikulitis 196–198
 Divertikulose 196–198
 Docosahexaensäure (DHA) 61, 357
 Dokumentation 174
 Dopamin 46
 Dosha 153
 Dual-Röntgen-Absorptionsspektrometrie (DXA) 177
 Dumping-Syndrom 194–195
 Dünndarm 126
 Dünndarmbiopsie 386, 396
 Duodenum 126
 Durchfall
 – akuter 368
 – chronischer 369
 Dyslipidämie 238
 – primäre 239
 – sekundäre 239

E

ECM-BCM-Ratio 180
 Effekt 169
 Eicosapentaensäure (EPA) 61
 Einkaufstraining 170
 Eisen 101–102, 287, 411
 – Mangel 104
 Eisenpräparat 104
 Eisenüberladung 103
 Eiweißdrink, energiereicher 419
 Elaidinsäure 63
 Elastase 181
 Elektrolythomöostase 98–100
 Eliminationsdiät 384, 401
 Endometriose 338, 340
 Endometriosis
 – extragenitalis 338
 – genitalis
 – externa 338
 – interna 338
 Endomysium-IgA-Antikörper-Test 396
 Endotoxin 130
 Energiebedarf im Alter 416
 Energie-Smoothie 273
 Enteropeptidase 51
 Entspannung 166
 Entzündung, chronische 130
 Entzündungshemmung 130
 Entzündungsmarker 133, 182
 Enzephalopathie, hepatische 216
 eosinophil-derived neurotoxin/eosinophil protein X (EDN/EPX) 133
 Erbrechen 368
 Erfolgstagebuch 171
 Ergocalciferol 85
 Ernährung 12, 16
 – anthroposophische 154
 – ballaststoffreiche 265
 – basische 147
 – bei Brustkrebs 374
 – darmgesunde 133
 – enterale 370
 – entzündungshemmende 237, 255, 270, 294, 310, 313, 315, 324
 – gesunde 13, 19
 – heimparenterale 372
 – im Alter 413, 418
 – kaliumreiche 262
 – ketogene 146
 – mediterrane 140, 265
 – nach Brustkrebs 375
 – nach einer Krebserkrankung 372–373
 – natriummoderate 261
 – oligoallergene 384
 – orale 365
 – parenterale 371
 – pegane 145
 – periphervenöse 371
 – Stoffwechseltypen 149
 – totale parenterale 371
 – ungesunde 13
 – vegane 79, 143
 – vegetarische 140, 143
 Ernährung(s)
 – Anamnese 163
 – Assessment 163
 – Beratung 16, 160–161, 163
 – Beratung, professionelle 161
 – Diagnose 166
 – Form 139
 – Kreis 15
 – Plan 172
 – Pyramide 15
 – Tagebuch 164
 – Therapie 160, 162
 – Therapie, Ablauf 163
 – Therapie, ambulante 162
 – Wende, globale 142
 – Zustand 176
 Esstisch 166
 Essverhalten 13, 163, 167, 172, 174
 – bei Stress 404
 Essverhaltensmuster 164
 Eustress 402

- Evaluation 174
- Evers-Diät 349
- Evolution 17
- F**
- Fachgesellschaft 162
- Faecalibacterium prausnitzii 132
- Fasten 155, 233, 305, 374
 - intermittierendes 156
- Feinnadel-Katheter-Jejunostomie (FKJ) 370
- Fenchel-Karotten-Suppe 325
- Ferritin 101, 181
- Fett 57
 - subkutan 178
 - viszerales 179
 - Zufuhrempfehlungen 67
- Fettgewebe 66
 - braunes 66
 - weißes 67
- Fettgewebsvermehrung 236
- Fettleber 156, 210, 212–213
 - alkoholische 211
 - nicht-alkoholische 211, 214
- Fett-Leber-Index 212
- Fettmasse 181
- Fettrestriktion 229
- Fettsäure 58
 - einfach ungesättigte 60, 240
 - gesättigte 58, 240
 - mehrfach ungesättigte 60
- Fettsäureprofil 63
- Fettsäureradikale 89
- Fettstoffwechsel 156, 181
- Fettstoffwechselstörung 238
- Fettverdauung 64
 - gestörte 195
- Fettverteilung 178, 211
- Fettverteilungsmuster 229
- Fibromyalgie 236
- Fibromyalgiesyndrom 301
- Fibrose, zystische 275
- Firmicutes 128
- „Fitmacher-Granola“ 391
- Flavinadenindinukleotid 72
- Flavinmononukleotid 72
- Flavonoid 119
- Fluorid 110, 322
 - Intoxikation 111
 - Mangel 111
- FODMAP-Diät 136, 200–201
- Folsäure 71, 76–77, 353, 411
 - Mangel 77
- Food-Frequency-Methode 164
- Formula-Diät 232, 367
- Frage, offene 176
- 6-F-Regel 219
- Fruchtzucker 254
- Frühdumping 195
- Frühstückstraum 338
- Fruktooligosaccharide (FOS) 26, 136
- Fruktose 24, 29, 254, 389
- Fruktoseintoleranz, hereditäre 389–390
- Fruktosemalabsorption 389–391
 - primäre intestinale 389
 - sekundäre intestinale 389
- Fruktosetoleranzgrenze 390
- Fruktosetransporter 29, 389
- Fünf-Elemente-Ernährung 151
- G**
- Galaktooligosaccharide (GOS) 27, 136
- Galaktose 25, 29
- Gallenblase 222
- Gallenblasenentzündung 220
- Gallenkolik 220
- Gallensteinerkrankung 219, 221
- Gastrektomie 79, 193
- Gastritis 190, 193
 - akute 190–191
 - chronische 190–191
- Gastrostomie, perkutane endoskopische (PEG) 370
- Gemüsewaffeln 331
- Genotypisierung 386
- German-Nutrition Care Process (G-NCP) 163
- Gerson-Diät 377
- Gesamtkörperwasser 180
- Geschmacksschulung 171
- Geschmacksveränderung 368
- Gespräch 170
- Gesprächsführung
 - klientenzentrierte 175
 - motivierende 175
- Gestationsdiabetes 247
- Gesundheit 13
 - Säulen 16
- Gewebstransglutaminase 396
- Gewichtsklassifikation der WHO 227
- Gewichtsreduktion 229, 232
- Gewichtsverlauf 178
- Gewichtsverlust 194, 362
- Gewichtszunahme 218, 369, 409, 418
- Gicht 251, 253
 - akute 251, 255
 - chronische 252, 256
 - latente 251
- Gichtniere 252
- Gichttophus 252
- Gingivitis 323
- Glomerulosklerose 285
- Glukagon 30, 66
- Glukose 24, 29–30
- Glukosetoleranztest, oraler (oGTT) 181, 248
- Glukosetransporter 28, 405
- Glukosinolat 121, 123
- Gluten 397
- Glutensensitivität 396
- Glycin 46
- glykämische Last 32, 249
- glykämischer Index 32
- Glykogen 27, 30
- Glyzyrrhizin 123, 262
- Goitrogen 330, 333
- Grape-Kur 377
- Guar 38
- H**
- Hafer 250
- Hafer-Porridge 251
- Hafertage 251
- Häm-Eisen 102
- Hämoglobin 101
- Hapten 381
- Hamröhreninfektion 292
- Harnsäure 181, 252
- Harnsäuresteine 290, 292
- Harnstau 291
- Harnsteine 290
- Harnstoff 182
- Harnwegsinfektion 291–292, 294
 - asymptomatische 293
 - rezidivierende 293
 - symptomatische 293
- Hashimoto-Thyreoiditis 331–333
- Hautfaltendickemessung 178
- HDL-Erniedrigung 239–240
- Hefereis, roter 243
- Heilfasten nach Buchinger 156
- Helicobacter-pylori-Infektion 190
- Hemizellulose 37
- high-density lipoproteine (HDL) 66
- Himbeerdessert mit Walnuss-Mandel-Crunchy 257
- Histamin 49, 352, 392
- Histamin-50-Pricktest 394
- Histaminabbau 393
- Histaminfreisetzung
 - gestörte 393
 - übermäßige 393
- Histaminintoleranz 392–394
- Histaminvergiftung 393
- Histidin 49
- Hitzewallung 409, 412
- Homozystein 265
- 24-h-Recall 164
- Hyperandrogenämie 341
- Hypercholesterinämie 238, 240, 243
- Hyperkaliämie 98
- Hyperlipidämie 238
- Hyperlipoproteinämie 239–240, 245

Hypernatriämie 100
 Hyperphosphatämie 95
 Hyperthyreose 334, 336–337
 – primäre 334
 – sekundäre 335
 Hypertonie 260–261, 263
 – primäre 260
 – sekundäre 260
 Hypertriglyzeridämie 238, 240–241, 244
 Hyperurikämie 251, 253
 – asymptomatische 251
 – primäre 252
 – sekundäre 252–253
 Hypokaliämie 98
 Hyponatriämie 100
 Hypophosphatämie 96
 Hypothyreose 327, 329–330
 – primäre 328
 – sekundäre 328
 – tertiäre 328

I

Ileum 127
 „Immunbooster“ 281
 Immunmodulation 130
 Immunsystem 156, 363
 – darmassoziiertes 128
 Impedanzanalyse, bioelektrische (BIA) 177, 179
 Industriekost 18
 Informationsportal 162
 Ingwer-Shot 295
 Inhalationsallergen 382
 Initiation 361
 Instinktotherapie 377
 Insulin 66, 254
 – Mangel 246
 Insulinresistenz 30, 246
 Insulintherapie 248
 intermediate-density lipoproteine (IDL) 66
 Intervallfasten 156
 Intervention
 – Durchführung 169
 – Planung 167
 Intrinsic-Faktor 78
 Inulin 38
 Isoflavon 120, 374
 Isoleucin 47

J

Jejunostomie, perkutane endoskopische (PEJ) 370
 Jejunum 127
 Jod 108, 329, 336
 – Mangel 109
 – Überladung 109

K

Kachexie 362
 – pulmonale 272
 Kalium 97–98, 262, 286, 289
 Kaliumzählung 177
 „Kalizium-Bombe“ 301
 Kalziferol 85
 Kalzitonin 86, 93, 95, 297
 Kalzium 86, 92–93, 181, 286, 297–298, 411
 – Überversorgung 94
 – Unterversorgung 95
 Kalziumoxalatsteine 290, 292
 Kalziumphosphatsteine 290, 292
 Kanzerogenese 361
 Karenzphase 201, 387, 390, 394
 Karies 111, 320–322
 Karottenbällchen 319
 Karottensuppe (nach Moro) 369
 Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe 193
 Kau- und Schluckbeschwerden 368, 418
 Kernspintomografie (NMR) 177
 Keshan-Disease 107
 Kichererbsensalat 290
 Klimakterium 408–409
 – praecox 410
 – virile 408
 Knochenaufbau 92
 Knochenschwund 296
 Kobalt 115
 – Mangel 115
 – Toxizität 115
 Kochtraining 170
 Kohlenhydrat 21
 – Zufuhrempfehlungen 33
 Kohlenhydratresorption 28
 Kohlenhydratstoffwechsel 30, 155, 181
 Kohlenhydratverdauung 28
 Kohlenhydratzufuhr 34
 Kokos-Reis-Creme 202
 Kolon 127
 Konstitutionstyp 153
 Kopfschmerz 351
 – hämmernder 352
 Körperfett 181
 Körpergewichtsbestimmung 229
 Körpermasse, fettfreie 414
 Körperzellmasse 180
 Körperzusammensetzung 176
 Kost, stoffwechselaktive 378
 Kostenübernahme 161
 Kousmine-Diät 349
 Kreatinin 177, 181–182
 Krebsdiät 377
 – nach Dr. Coy 377
 Krebsentstehung 361
 Krebserkrankung 359–360, 365

Krebskur-total 378
 Krebstherapie, konservative 377
 Kretinismus 109
 Kreuzallergie 381–383
 Krise, thyreotoxische 335
 Kühschrankcheck 170
 Kulturkost 18
 Kupfer 111
 – Mangel 112
 – Toxizität 112

L

Laborparameter 181
 Lachs-Frischkäse-Dip 245
 Lactoferrin 133
 Laktase 386
 Laktasemangel
 – primärer
 – angeborener 385
 – erworbener 385
 – sekundärer erworbener 385
 Laktasepräparat 387
 Laktobazillen 137
 Laktose 26, 39, 386
 Laktoseintoleranz 385–386, 388
 – sekundäre 195
 Laktoseresorptionstest 386
 Laktulose 38
 Langzeitblutzuckerwert 248
 Leaky-Gut-Syndrom 130
 Lebensmittel
 – ballaststoffreiche 40, 134
 – eisenreiche 103
 – fermentierte 136
 – folsäurereiche 77
 – gesunde 14
 – goitrogenreiche 330, 333
 – industriell hergestellte 18
 – kalziumreiche 94
 – magnesiumreiche 97
 – probiotische 136
 – proteinreiche 54
 – purinarmer 253
 – purinreiche 253
 – ungesunde 14
 – zinkreiche 105
 Lebensmittelauswahl 167
 Lebensmittelhygiene 138, 367
 Lebensmittelzusatzstoff 137, 399
 Leber 215
 Leberentzündung 220
 Leberfibrose 212
 Leberschäden 211
 Leberversagen 215
 Leberwerte 182, 212
 Leberzirrhose 212, 215, 218
 Leinsamentee 188
 Leptin 67
 Leucin 47

- Lignan 120
- Lignin 39
- Limonen 122
- Linolsäure 61, 303
- Lipase 64
- Lipid 57
- Lipödem 235, 237
 - Erscheinungsbild 235
 - Stadium 235
- Lipoprotein 65
- LOGI-Kost 233
- Long-COVID-Syndrom 278
- Low-Carb-Ernährung 146
- low-density lipoproteine (LDL) 66
- Lungenemphysem 272
- Lycopin 117, 123
- Lysin 45
- Lysozym 133

- M**
- Magenbypass 234
- Magenresektion 193
- Magnesium 96, 353
 - Mangel 97
- Magnesiumübersversorgung 96
- Makrobiotik 150, 378
- Malnutrition 165, 362
- Malnutrition Universal Screening Tool (MUST) 364
- Maltodextrin 26
- Maltose 26
- Mangan 112–113
 - Mangel 113
 - Toxizität 113
- Mangelernährung 165, 181, 216, 273, 362, 367
 - drohende 365
 - vorhandene 365
- Mangelfettleber 212
- Mango-Buttermilch-Smoothie 235
- Mayr-Fasten 156
- MCT-Fette 59, 195
- Melanin 47
- Melatonin 47
- MELD-Score 215
- Menachinon 90
- Mengenelement 92
- Menkes-Syndrom 112
- Menopause 409
- Menthol 122
- Methionin 46
- Migräne 351–353
 - einfache 351
 - komplizierte 351
 - mit Aura 351
- Mikrobiom 127
- Mikrobiomzusammensetzung 133
- Mikrobiota 127, 129, 132
 - gestörte 130
- Milchzuckerunverträglichkeit 385
- Mineralstoff 92
- Minze-Limetten-Creme 413
- Mischkost
 - energiereduzierte 230
 - gesunde 140
 - vollwertige 139
- Mischsteine 219
- Mittelmeerdiet 140
- Mizellen 65
- Moeller-Barlow-Krankheit 81
- Molybdän 114
 - Mangel 115
- Molybdän-Cofaktor-Mangelkrankheit 115
- Molybdänübersversorgung 115
- Monosaccharid 21–22, 24
- Monoterpen 122–123
- Morbus
 - Basedow 335, 337
 - Crohn 79, 202–203
 - Akutphase 203
 - Remissionsphase 204
 - Ménétrier 190
 - Wilson 112, 217
- Motivationskoffer 171
- Motivationstraining 171
- Mousse au Chocolat, laktosefreie 388
- Mukoviszidose 275, 278
- Multifrukt-Smoothie 351
- Multiple Sklerose (MS) 348, 350
 - akute, Marburg 348
 - primär progrediente 348
 - schubförmig remittierende 348
 - sekundär progrediente 348
- Mundtrockenheit 368, 418
- Myoglobin 101

- N**
- Nahrungsergänzungsmittel 124, 211
- Nahrungsmittelallergen 381–382
- Nahrungsmittelallergie 380–384
- Nahrungsmittelanaphylaxie, anstrengungsinduzierte 382
- Nahrungsmittelintoleranz 380
- Nahrungsmittelunverträglichkeit 380
- Natrium 99–100, 261–262
- Natriumchlorid 100, 261
- Naturkost 17
- Nephrolithiasis 290
- Nephropathie
 - diabetische 284
 - hypertensive 284
- Nervensystem 42, 70–71, 75, 78, 93
 - enterisches 131, 193
 - vegetatives 16, 402
 - zentrales (ZNS) 68, 76, 403
- Neuralrohrdefekt 78
- Neurodermitis 309–311
 - extrinsische 309
 - intrinsische 309
- Neurodermitistagebuch 310
- Niacin 71, 73
 - Mangel 74
- Niacinäquivalent 73
- Nicht-Stärke-Polysaccharid 37
- Nickel 115
 - Allergie 115
 - Toxizität 115
- Nicotinamid 73
- Nicotinsäure 73
- Nierenbeckenentzündung 292
- Nierenerkrankung 182, 285
- Niereninsuffizienz 284
- Nierenkolik 291
- Nierenkrankheit, chronische 283, 285
- Nierensteine 290
- Nierenversagen 284
- Non-Häm-Eisen 102
- Noradrenalin 46
- Nüchternblutzucker 181, 247
- Nuckelflaschenkaries 320
- Nulldiät 233
- Nutrition Risk Score (NRS) 2002 364

- O**
- Oberarmmuskelumfang 178
- Obstipation 197
- Ofengemüse 135
- Ojas 153
- Öl-Eiweiß-Kost 378
- Oligosaccharid 21–22, 26, 39
- Olivenöl 60
- Ölsäure 60, 63
- Omega-3-Fettsäure 61, 63, 240, 353
- Omega-6-Fettsäure 61, 240
- Operation, bariatrische 232
 - Ernährung 234
 - Verfahren 234
- Ösophagitis, eosinophile 189
- Ösophagusvarizen 217
- Osteokalzin 299
- Osteomalazie 196
- Osteoporose 93, 95, 148, 296, 300, 411
 - primäre 296
 - sekundäre 296
- Östrogen 93
- Ovarialsyndrom, polyzystisches (PCOS) 341–342

- P**
- Paleo-Diät 145
- Palmitoleinsäure 60
- Pankreasenzym 181, 196
- Pankreasenzymsubstitution 225, 276
- Pankreaslipase 181
- Pankreatitis 220, 222

- akute 222–224
- chronische 222–225
- Pantothensäure 71, 74
- Mangel 74
- Parathormon 86, 93, 95, 297
- Parodontitis 323–325
- Parodontose 323
- Pektine 37
- Pepsin 50
- Perimenopause 408
- PESR-Statement 166
- Pesto, grünes 334
- Pflanzengummi 38
- Pflanzenstoff, sekundärer 117–118, 124, 242
- Bioverfügbarkeit 123
- Phasenwinkel 180
- Phenylalanin 46
- Phenylketonurie (PKU) 47
- Phosphat 95, 181, 288
- Phosphatstoffwechsel 95
- Phosphor 95
- Phyllochinon 90
- Phytoöstrogen 119–120, 330, 333, 374, 411
- Phytosterin 121
- Phytosterol 121
- Pigmentsteine 219
- Piperin 304
- Planetary Health Diet 141
- PMN-Elastase 133
- Polyphenol 119, 136
- Polysaccharid 21–22, 26, 37
- Post-COVID-Syndrom 278–281
- Postgastrektomiesyndrom 194
- Postmenopause 409
- Präalbumin 181
- Präbiotika 136
- Prädialyse 287–288
- Prämenopause 408
- Prävention 16
- Pricktest 384
- Primärprävention 161
- Probiotika 136, 201, 207
- Progression 362
- Promotion 361
- Propionsäure 129
- Protein 42
- pflanzliches 53, 56
- tierisches 53, 56
- Zufuhrempfehlungen 53
- Proteinstoffwechsel 52
- Proteobacteria 128
- Protokoll in Haushaltsmaßen 165
- Protonenpumpeninhibitor 188
- Provitamin-A 82
- Provokationskost 401
- Pseudoallergie 399–401
- Psoriasis 312–313

- pustulosa 312
- vulgaris 312
- Psoriasis-Arthritis 312
- Purin 252–253
- Pyelonephritis 292
- Pyridoxin 71, 75
- Mangel 75
- Toxizität 75
- Q**
- Quick-Wert 182
- Quinoa mit Spinat und Tomaten 199
- Quinoasalat 208

- R**
- Rachitis 95
- Radischen-Dip 221
- Radio-Allergo-Sorbent-Test 384
- Raffinose 26
- Reaktion
- allergische 382
- anaphylaktische 383
- pseudoallergische 399
- Reflux 187
- stiller 187
- Refluxkrankheit 186
- erosive 186
- gastroösophageale 186, 188
- nicht-erosive 186
- Refluxösophagitis 187
- Reis-Congee 370
- Reisflocken, süße 370
- Reizdarmsyndrom 199–200
- Rektum 127
- Renin-Angiotensin-Aldosteron-System 99
- Ressource 169
- Restless-Legs-Syndrom (RLS) 344–346
- Retention
- dekompensierte 284
- kompensierte 284
- Retinal 82
- Retinol 81–82
- Retinolaktivitätsäquivalent 82
- Rezept 174
- Rheuma 301
- Rhinophym 315
- Riboflavin 71–72
- Mangel 73
- Riesenfaltengastritis 190
- Rohkosternährung 144
- Rosazea 314–316
- Rote-Bete-Kur 378
- Rote-Bete-Salat 312
- Rote-Linsen-Dhal 238
- Rückmeldung 176

- S**
- Saccharid 21
- industrielles 23
- Saccharose 26
- Saftfasten 156
- Salat, bunter 274
- Salutogenese 16
- Saponin 123
- Sättigungssignal 35, 54
- Sauerkirschenkefir 256
- Säure-Basen-Haushalt 98–100
- Schilddrüsenhormon 108, 182, 328
- Schilddrüsenüberfunktion 334, 336–337
- Schilddrüsenunterfunktion 327, 329–330
- Schilddrüsenvergrößerung 109
- Schlafstörung 409
- Schlauchmagenoperation 234
- Schleimstoffe 38
- Schock, anaphylaktischer 384
- Schroth-Kur 156
- Schuppenflechte 312
- Schwangerschaftsdiabetes 247
- SCORAD-Index 310
- Sekundärprävention 162
- Selen 106–107, 329, 336
- Intoxikation 107
- Mangel 107
- Selenmethionin 106
- Selenozystein 106–107
- Selfish-Brain-Theorie 404
- Sensibilisierungsphase 382
- Serin 46
- Serotonin 47
- Shake, energie- und proteinreicher 219
- silent inflammation 130
- Sinnesschulung 171
- Six Food Elimination Diet 189
- Skelettf fluorose 322
- Skorbut 81
- SMART POWER 168
- Smoothie
- Blutdrucksenker 264
- Cholesterinsenker 244
- roter – „Eisen-Bombe“ 347
- Soja 374
- Solanin 123
- Sondenernährung 370
- Sorbit 38, 389
- South-Beach-Diät 233
- Spätdumping 195
- Speicherpolysaccharid 38
- Spermidin 50
- Spurenelement 101
- Stachyose 26
- Stärke 27
- resistente 38, 135

- Steatosis hepatis 210
Steckrüben-Birnen-Suppe 271
Steinzeiternährung 145
Stoffwechseltherapie 378
Stoffwechseltyp 149
Stress 402, 404, 407
– chronischer 404
– empathischer 402
Stresser 406
Stresshungerer 407
Stressor 402
Stressreaktion 402–403
Struma 122
Struvitsteine 290, 292
Stuhldiagnostik 133
Stuhlprobe 132
Sulfid 122
Süßkartoffelsuppe 225
Süßstoff 27–28
Süßungsmittel 137
Swank-Diät 349
Syndrom
– anorektisches 362
– klinisch isoliertes 348
- T**
Tagesbeispielplan, glutenfreier 398
Taillenumfang 178
Tellerprinzip 134
Tertiärprävention 162
Testphase 202, 387, 391, 394
Tetrahydrofolsäure 76
Therapie 16
– adjuvante 376
– neoadjuvante 376
Thiamin 70–71
– Mangel 72
Thiamindiphosphat 70
Thiamintriphosphat 70
Thiozyanat 122
Threonin 46
Thymol 122
Thyreotoxikose 109
thyreotoxische Krise 335
Thyreotropin (TSH) 182
Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) 108
Thyroxin (T₄) 47, 108, 182, 328
Tight Junction 130
TNM-Klassifikation 359
Tokopherol 88
Tokopheroläquivalent 89
Transferrin 181
Transfettsäuren 63
Trennkost 233
Triglyzerid 57, 66
Trijodthyronin (T₃) 47, 108, 182, 328
Trimethylamin 132
Trinkwasserfluoridierung 110
Trypsin 51, 181
Trypsinogen 51
Tryptophan 47
Tumorerkrankung 359
Tumorkachexie 363
Tumornekrosefaktor (TNF) 363
Tyrosin 46
- U**
Übelkeit 368
Übergewicht 227
Ultraspurenelement 116
Umwelt 16
Uratkristall 253
Uratnephropathie 252
Ureterolithiasis 290
Urethritis 292
Urindiagnostik 293
Urolithiasis 290
- V**
Valin 47
Vegetarismus 143
Verbalisieren 175
Verbaskose 26
Verdünnungstechnik 177
Verhaltenstraining 172
very low-density lipoproteine (VLDL) 65
Vitamin 70
– fettlösliches 81, 276
– wasserlösliches 70
Vitamin A 81–82
– Intoxikation 83
– Mangel 85
Vitamin B₁ 70–71
– Mangel 72
Vitamin B₁₂ 71, 78–79
– Mangel 79
Vitamin B₂ 71–72
– Mangel 73
Vitamin B₃ 71, 73
– Mangel 74
Vitamin B₅ 71, 74
– Mangel 74
Vitamin B₆ 71, 75
– Mangel 75
– Toxizität 75
Vitamin B₇ 71, 75
– Mangel 76
Vitamin B₈ 71, 75
– Mangel 76
Vitamin B₉ 71, 76
– Mangel 77
Vitamin C 71, 79–80
– Mangel 80
Vitamin D 85–88, 181
– Mangel 88
– Supplementierung 367
– Überdosierung 88
Vitamin E 88–89
– Mangel 89
Vitamin K 90
– Mangel 91
Völlegefühl 368
Vollwerternährung 139
Volumen, extrazelluläres 180
Vorratsschrankcheck 170
- W**
Waist-to-Hip-Ratio 179
Wasserkur 294
Wasserstoffatmetest 386, 389
Wechseljahre 408, 410, 412
– frühzeitige 410
Wertigkeit, biologische 53
WHO-Leitlinien 14
Widerstand 169
Wiedereinführungsphase 356
Wiegemethode 165
„Wunderbrot“, glutenfreies 399
- Z**
Zahnpflege 322
Zäkum 127
Zellulose 37
Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) 161
Zink 104–105, 181, 287
– Mangel 106
– Supplementierung 106
Zinkmangelsyndrom, hereditäres 106
Zivilisationskost 18
Zöliakie 395–396, 398
– klassische 395
– potenzielle 395
– refraktäre 396
– subklinische 395
– symptomatische 395
Zonulin 133, 305
Zucchini-Karotten-Puffer 323
Zucchini-Tomaten-Pfanne 190
Zuckeralternative 28
Zuckeraustauschstoff 27–28, 201, 389
Zuckerbelastungstest 248
Zuckerkonsum 136
Zuhören, aktives 175
Zusammenfassung 176
Zusatznahrung 367
Zystein 46
Zystinsteine 290, 292
Zystitis 292