Inhalt

Vorwort 5
Zum Buch 6
Über die Autorin 10

Teil 1 Grundlagen

1 Ernährung, Gesundheit und Evolution 12

- 1.1 Ernährung und Gesundheit 12
- 1.2 Ernährung als Prävention und Therapeutikum 16
- 1.3 Ernährung und Evolution 17

2 Kohlenhydrate 21

- 2.1 Aufbau und Funktionen der Kohlenhydrate 21
- 2.2 Verdauung und Resorption von Kohlenhydraten 28
- 2.3 Kohlenhydratstoffwechsel 30
- 2.4 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Kohlenhydraten 33

3 Ballaststoffe 35

- 3.1 Funktionen und Wirkungsweise von Ballaststoffen 35
- 3.2 Aufbau und Einteilung von Ballaststoffen 37
- 3.3 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Ballaststoffen 39

4 Proteine 42

- 4.1 Aufbau und Funktionen der Proteine 42
- 4.2 Verdauung und Resorption von Proteinen 50
- 4.3 Proteinstoffwechsel 52
- 4.4 Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Proteinen 53

5 Fette 57

- 5.1 Aufbau und Funktionen der Fettsäuren 58
- 5.2 Cholesterin und Cholesterinstoffwechsel 64
- 5.3 Verdauung und Resorption von Fetten 64
- 5.4 Stoffwechsel des Fettgewebes 66
- 5.5 Bedarf und Zufuhrempfehlungen von Fetten und Fettsäuren 67

6 Vitamine 70

- 6.1 Wasserlösliche Vitamine 70
- 6.2 Fettlösliche Vitamine 81

7 Mineralstoffe 92

- 7.1 Mengenelemente 92
- 7.2 Spurenelemente 101

8 Sekundäre Pflanzenstoffe 117

- 8.1 Einteilung, Wirkungen und Vorkommen 117
- 8.2 Bioverfügbarkeit und Zufuhr 123
- 8.3 Sekundäre Pflanzenstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln 124

9 Darmgesundheit 126

- 9.1 Aufbau und Funktionen des Darms 126
- 9.2 Bedeutung der Mikrobiota 127
- 9.3 Funktionen der Mikrobiota 129
- 9.4 Entstehung von Krankheiten durch eine gestörte Mikrobiota 130
- 9.5 Diagnostische Möglichkeiten für die Mikrobiota 132
- 9.6 Darmgesunde Ernährung und weitere förderliche Maßnahmen 133

10 Ernährungformen 139

10.1 Vollwerternährung/vollwertige Mischkost 139

10.2 Mediterrane Ernährung 140

10.3 Planetary Health Diet 141

10.4 Vegetarische und vegane Ernährung 143

10.5 Rohkosternährung 144

10.6 Steinzeiterernährung (Paleo-Diät) 145

10.7 Pegane Ernährung 145

10.8 Ketogene und Low-Carb-Ernährung 146

10.9 Basische Ernährung 147

10.10 Ernährung nach Stoffwechselformen 149

10.11 Makrobiotik 150

10.12 Fünf-Elemente-Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin 151

10.13 Ayurveda-Ernährung 152

10.14 Anthroposophische Ernährung 154

10.15 Fasten 155

11 Ernährungsberatung und -therapie 160

11.1 Unterschiede Ernährungsberatung und Ernährungstherapie 161

11.2 Ablauf der Ernährungsberatung und -therapie 163

11.3 Klientenzentrierte Gesprächsführung in der Ernährungsberatung 175

11.4 Methoden zur Erfassung des Ernährungszustands 176

Teil 2 Praxis

12 Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts 186

12.1 Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxkrankheit, GERD) 186

12.2 Eosinophile Ösophagitis 189

12.3 Gastritis 190

12.4 Gastrektomie und Magenresektion 193

12.5 Divertikulose und Divertikulitis 196

12.6 Reizdarmsyndrom 199

12.7 Morbus Crohn 202

12.8 Colitis ulcerosa 205

13 Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse 210

13.1 Fettleber (Steatosis hepatis) 210

13.2 Leberzirrhose 215

13.3 Gallensteinerkrankung (Cholelithiasis) 219

13.4 Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) 222

14 Metabolische Erkrankungen 227

14.1 Übergewicht und Adipositas 227

14.2 Lipödem 235

14.3 Fettstoffwechselstörungen 238

14.4 Diabetes mellitus 246

14.5 Harnsäurestoffwechselstörungen – Hyperurikämie und Gicht 251

15 Herz- und Gefäßerkrankungen 260

15.1 Bluthochdruck (Hypertonie) 260

15.2 Arteriosklerose 264

16 Lungenerkrankungen 269

16.1 Asthma bronchiale 269

16.2 Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 272

16.3 Mukoviszidose (zystische Fibrose) 275

16.4 Long- oder Post-COVID-Syndrom 278

17 Nieren- und Blasenenerkrankungen 283

17.1 Chronische Nierenkrankheit 283

17.2 Harn- und Nierensteine (Urolithiasis) 290

17.3 Harnwegsinfektionen 292

18 Erkrankungen des Bewegungsapparats 296

18.1 Osteoporose 296

18.2 Rheumatische Erkrankungen (Rheuma) – rheumatoide Arthritis 301

19 Hauterkrankungen 309

19.1 Neurodermitis 309

19.2 Psoriasis (Schuppenflechte) 312

19.3 Rosazea 314

19.4 Akne (Acne vulgaris) 317

20 Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparats 320

20.1 Karies 320

20.2 Parodontitis 323

21 Erkrankungen des Hormonsystems 327

21.1 Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 327

21.2 Hashimoto-Thyreoiditis 331

21.3 Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) 334

21.4 Endometriose 338

21.5 Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 341

22 Neurologische und psychische Erkrankungen 344

22.1 Restless-Legs-Syndrom (RLS) 344

22.2 Multiple Sklerose (MS) 348

22.3 Migräne 351

22.4 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 355

23 Krebserkrankungen 359

23.1 Arten und Klassifizierung 359

23.2 Ursachen und Risikofaktoren 360

23.3 Pathogenese 361

23.4 Mangelernährung und Gewichtsverlust 362

23.5 Möglichkeiten der Ernährungstherapie 364

23.6 Ernährungstherapie bei Brustkrebs 373

23.7 Krebsdiäten 377

24 Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten 380

24.1 Nahrungsmittelallergien 381

24.2 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) 385

24.3 Fruktosemalabsorption 389

24.4 Histaminintoleranz 392

24.5 Zöliakie 395

24.6 Pseudoallergien 399

25 Ernährung in besonderen Lebenssituationen 402

25.1 Ernährung und Stress 402

25.2 Ernährung in den Wechseljahren 408

25.3 Ernährung im Alter 413

Teil 3 Anhang

26 Glossar 422

27 Empfohlene tägliche Nährstoffzufuhr/Referenzwerte 424

28 Lebensmitteltabellen 427

29 Kalziumgehalt in Mineralwasser 432

30 Geeignete und ungeeignete Lebensmittel bei bestimmten Ernährungsformen 433

31 Zusatznahrungen 435

32 Liste nützlicher Internetadressen 437

Sachverzeichnis 438