

# Stichwortverzeichnis

## Symbole

5 am Tag 63

## A

Aminosäuren 38  
 – unentbehrliche 38  
 Ampelprinzip 64  
 Auszugsmehle 65

## B

Ballaststoffe 48  
 Bundeszentrum für Ernährung  
 (BZfE) 19

## C

Calcium 58  
 Checkliste, orientierende 78  
 Cholecalciferol 54  
 Cobalamin 52  
 Coenzym B 12 52

## D

D-A-CH-Referenzwerte 36  
 Dreierregel, doppelte 78

## E

Ei-Ersatz 72  
 Eisen 54  
 Erkrankungen, ernährungs-  
 assoziierte 22  
 Ernährungsberatung 38, 78  
 Ernährungskreis 76  
 Ernährungspyramide  
 – vegetarische 77  
 Ernährungspyramide, Gießener  
 vegetarische 76  
 Ernährungsreport 19  
 Ernährungsteller 76  
 Ernährungsverantwortung 21  
 Ernährungsverhalten 19  
 Essen mit Zahnspege 81  
 Essen nach dem Regenbogen 64  
 Essstörungen  
 – Biggerexie 27  
 – Binge-Eating-Störung 27  
 – Bulimie 27  
 – Magersucht 27  
 – Orthorexie 27  
 – Übersicht 27

## F

Fette und Öle  
 – Bedarf und Bedarfsdeckung 42  
 – gesunde und ungesunde 43

Fettsäuren 43

– einfach ungesättigte 43  
 – gesättigte 43  
 – mehrfach ungesättigte 43  
 – Omega-3-Fettsäure 43  
 – Omega-6-Fettsäure 43  
 – ungesättigte 43  
 – Verhältnis 44  
 Fleischersatzprodukte 67  
 Flexitarier 14  
 Forschungsdepartment Kinder-  
 ernährung (FKE) 19  
 Freeganer 15  
 Fruchtsaftschorle 74  
 Fruchtzucker 49  
 Frutarier 15

## G

Gemüse  
 – Inhaltsstoffe 63  
 – Sorten 63

## H

Hämeisen 55

## I

IN FORM 19

## J

Jod 56

## K

Kalzium 58  
 Käse 15, 58, 59, 60, 71  
 – Hart- und Schnittkäse 58  
 KiGGS 19  
 Kohlenhydrate  
 – Ballaststoffe 48  
 – Bedarf und Bedarfsdeckung 48  
 – Blutzuckerspiegel 48  
 – Fruchtzucker 49  
 – glykämische Last 49  
 – glykämischer Index 49  
 – gute und schlechte 48  
 – Insulin 48  
 – kurzkettige 48  
 – Zucker 48  
 Kräutertees 73

## L

Label 62  
 Lab, tierisches 71  
 Lakto-Ovo-Vegetarier 14  
 Lakto-Vegetarier 14

## M

Margarine 47  
 Mikrobiom 48  
 Milch  
 – Inhaltsstoffe 69  
 Milchalternativen 70  
 Mischkost, optimierte 19  
 Mischstreichfette 47

## N

Nahrungsergänzungsmittel 60  
 – Kombipräparate 61  
 Nicht-Hämeisen 55  
 Nüsse und Samen  
 – Inhaltsstoffe 69

## O

Obst  
 – Inhaltsstoffe 64  
 – Sorten 64  
 Öle *siehe* Fette und Öle  
 Omnivore 13  
 Orphiker 12  
 Ovo-Lakto-Vegetarier 14  
 Ovo-Vegetarier 14

## P

Pescetarier 14  
 Proteinqualität 38  
 – biologische Wertigkeit 39  
 Puddingvegetarier 14

## R

Restaurants, vegetarische 89  
 Rohköstler 15

## S

Samen *siehe* Nüsse und Samen  
 Seitan 67  
 sekundäre Pflanzenstoffe 64  
 Selen 59  
 Sojaprodukte  
 – kleine Warenkunde 67

## T

Tempeh 67  
 texturierte Produkte 67  
 Tofu 67  
 Transfette 43

## V

VeChi-Youth-Studie 22  
 vegane Ernährung  
 – DGE 24  
 – Informationen 25

- Veganer 14
  - Vegetarier
    - Anteil 19
    - Begriff 13
  - vegetarische Ernährung
    - Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) 23
    - Forschungsdepartment Kinderernährung 23
  - Langzeiteffekte 21
  - Studienlage 22
  - Vitamin B<sub>12</sub> 52
  - Vitamin D 53
  - Vitamin D<sub>3</sub> 54
  - Vitamine
    - fettlösliche 51
    - Steckbriefe 51
    - wasserlösliche 51
  - V-Label 62
- Z**
- Zahngesundheit
    - Xylit 82
    - »zuckerfrei« 82
  - Zink 59
  - Zucker 48