

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 66
 Achtsamkeit 73
 Adipositas 50, 127
 Aktivität, körperliche 67, 218
 Alkohol 205
 Alltagsaktivität 71
 Alpha-Linolensäure 93
 Alternate Healthy Eating Index 32
 Amaranth 297
 Aminosäuren 147
 Antibiotikaresistenz 158, 267
 Antioxidantien 243
 Apfelform 55
 Atkins-Diät 63
 Augenkrankheiten 174

B

Ballaststoffe 140, 175, 178
 Bauchfett 56
 Beta-Carotin 233
 Bewegung 67
 Bewegungsmangel 127
 Birnenform 55
 Blaubeeren 175
 Blutgruppendiät 80
 Bluthochdruck 288
 Blutzucker 123
 BMI 49
 Body Mass Index 49
 Brustkrebs 110, 159
 Buchweizen 299
 Bulgur 299
 Bundeszentrum für Ernährung 25
 Butter 108
 Butter vs. Margarine 36

C

Calcium 211, 246
 Calciumbedarf 214
 Carotinoide 168, 181, 233
 CDC-Studie 51
 Centers for Disease Control and Prevention, CDC 33
 Cholesterin 88, 91, 290
 Couscous 300

D

Darmflora 59
 Darmkrebs 112, 179
 Darmprobleme 175
 Depressionen 293
 Der Gesunde Teller 12, 27
 Dessert 73
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 25
 DGE-Ernährungspyramide 25
 Diabetes 128, 136, 152, 289

Diäten 71, 82
 Diäten, populäre 75
 Diät-Herz-Hypothese 98
 Dietary Guidelines for Americans 16
 Dinkel 303
 DIRECT-Studie 66
 Divertikulitis 137
 Divertikulose 137

E

Eier 101
 Einfach ungesättigtes Fett 90
 Einkauf, nachhaltiger 271
 Eisen 247
 Eiweiß 147
 Energiedichte 65, 80
 Ernährungsempfehlungen der USA 16
 Ernährungsempfehlungen, Überblick 15
 Ernährungsforschung im Detail 35
 Ernährungspyramiden in Deutschland 25
 Ernährungsstrategie 71
 Ernährungsweisen, traditionelle 277
 Essenzielle Fettsäuren 110

F

Fall-Kontroll-Studien 42
 Faserstoffe 175, 178
 Fett 86
 Fettarten 87
 Fette, Gesundheitseffekte 102
 Fettersatzstoffe 118
 Fettleibigkeit 50
 Fettsäuren 87
 Fisch 164
 Fischöl 164
 Fleisch 267
 Flüssigkeitsbedarf 189
 Flüssigkeitszufuhr 189
 Folat (Folsäure) 230
 Food Guide Pyramid 18
 Forschungsmethoden 38
 Framingham-Herz-Studie 35, 102
 Französisches Paradoxon 208
 Freie Radikale 174, 243
 Frische 184
 Fünf am Tag 171

G

Gebärmutterkrebs 200
 Gedächtnis 160
 Gedächtnisschwund 293
 Gehen 69
 Gehen, zügig 70
 Gemüse und Obst 167

Gene 57, 127
 Gepoolte Analysen 45
 Gerste 298
 Gesättigte Fette 107
 Gesättigtes Fett 89
 Getränke 75, 189
 Getreide 121, 138
 Gewicht, gesundes 51
 Gewichtsabnahme 66
 Gewichtsempfehlungen 53
 Gewichtskontrolle 67, 153, 175
 Gewichtszunahme 54, 57, 66
 GI-Tabelle 131
 Glucose 60
 Gluten 142, 153
 Gluten-Sensitivität 142
 Glykämische Last 129
 Glykämischer Index 79, 128
 Glykogen 60
 Grapefruitsaft 183, 193

H

Hafer 301
 Harvard-Ernährungspyramide 12, 23
 Harvard-Ernährungsstrategie 274
 Health Professionals Follow-Up Study 31
 Healthy Eating Index 21, 31
 Healthy Eating Plate 27
 Healthy Eating Pyramid 12, 23
 Herausforderungen der Ernährungsforschung 37
 Herzerkrankung 22
 Herzerkrankungen 137
 Herzinfarkt 291
 Herzkrankheiten 151, 158
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 172, 199
 Hirse 301
 Hitzewallungen 160
 Homocystein 232
 Hormone 219

I

Infused Water 194
 Insulin 128
 Insulinresistenz 126

K

Kaffee 202
 Kalium 249
 Kalorien 60
 Kalorien, Erscheinungsform 62
 Kalorien, flüssige 75
 Kartoffeln 124, 145, 185
 Ketogene Diät 121
 Klima 263
 Klimawandel 264

- Klinische Studien 105
 Knochenbrüche 201, 215
 Knochengesundheit 153
 Kohlenhydrat-Diäten 78
 Kohlenhydrate 119
 Kohlenhydrate, Arten 122
 Kohlenhydrate, Einteilung 123
 Kohlenhydrate, raffinierte 72
 Kohortenstudien 40, 104
 Komplexe Kohlenhydrate 123
 Kontrollierte Fütterungsstudien 42
 Körner und Saaten 121, 134, 144, 296
 Körperfett 86, 97
 Körpergewicht 49
 Kosten 281
 Krankenschwestern 43
 Krebs 110, 137, 151, 176, 201, 291
 Krebs, Nahrungsfett 110
 Kulturübergreifende Studien 102
- L**
 Laktoseintoleranz 197
 Landwirtschaft 270
 Leinsamen 300
 Light-Limonade 195
 Limonade 194
 Low-Carb-Diät 63, 66, 77
 Low-Carb-Produkte 140
 Low-Fat-Diät 62, 66, 76
 Lyon-Studie 106
- M**
 Magnesium 248
 Mais 124, 299
 Maissirup 125
 Margarine vs. Butter 36
 Mediterrane Ernährung 22
 Mehrfach ungesättigtes Fett 90
 Mendelsche Randomisierungen 44
 Metaanalysen 45
 Mikrobiom 59
 Milch 196
 Milch, Hormone 199
 Milchprodukte 222, 267
 Mineralstoffe 181, 246
 Mineralstoffe, Zufuhrempfehlungen 261
 Mitochondrien 60
 Mittelmeer-Ernährung 66, 277
 Multivitaminpräparate 259
 Multivitamin-Tabletten 224
 Muskeln 68
 MyPlate 26
 MyPyramid 26
- N**
 Nachhaltigkeit 265
 Nahrungsergänzungsmittel 223
 Nahrungsfett 87, 97
 Nahrungsfette 127
- Nationales Ernährungsmonitoring (NEMONIT-Studie) 9
 Nationale Verzehrsstudie 9
 National Health and Nutrition Examination Survey 8
 Natrium 252
 Naturreis 298
 Neuralrohrdefekte 225
 NHANES-Studie 123
 Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität 142
 Normalgewicht 51
 Nurses' Health Study 21, 43
 Nüsse 155
- O**
 Obst und Gemüse 167
 Ökologische Studien 44
 Olivenöl 171
 Omega-3-Fettsäuren 92, 109, 110
 Omega-6-Fettsäuren 94, 110
 Ornish-Diät 76
 Osteoporose 215
 Östrogen 219
- P**
 Paleo-Diät 81
 Pflanzenfamilien 169
 Phytohormone 181
 Phytonährstoffe 180
 Phytoöstrogene 159
 PREDIMED-Studie 23, 106
 Prostatakrebs 112, 160, 200
 Protein 147
 Protein, Empfehlungen 149
 Protein, hochwertiges 148
 Protein-Supplemente 163
 Protein-Verpackung 153
- Q**
 Quecksilber 164
 Quinoa 303
- R**
 Radikale, freie 174
 Randomisierte Studien 38
 Reis 298
 Right-Carbs-Diäten 78
 Rindfleisch 268, 272
 Roggen 303
 Rosenkohl 183
- S**
 Saft 186, 193
 Salz 252
 Schlaganfall 291
 Schwangerschaft 286
 Selen 255
 Seven Countries Study 103, 277
 Sexualhormone 219
 Sieben-Länder-Studie 277
 Sitzen 70
- Smoothies 186
 Soja 158
 Sonnenlicht 237
 Spinat 183
 Steinzeitdiät 81
 Stoffwechselstudien 103
 Supplemente 168
 Süßstoffe 196
 Sustainable Development Goals 266
- T**
 Taille 56
 Taillenumfang 56
 Tee 205
 Testosteron 219
 Tomaten 184
 Transfette 95
 Triticale 304
- U**
 Überfluss 59
 Übergewicht 127
 Überproduktion 59
 Übersichtsarbeiten 45
 Umwelt 263
 Ungesättigte Fette 107
 Untersuchungsmethoden 38
 US-Ernährungsrichtlinien 29
- V**
 Verhaltensänderung 81
 Vitamin A 220, 226
 Vitamin B₆ 228
 Vitamin B₁₂ 229
 Vitamin C 234
 Vitamin D 220, 236
 Vitamine 180, 226
 Vitamin E 239
 Vitamine, Zufuhrempfehlungen 260
 Vitamin K 221, 241
 Vollkorn 134, 136, 296, 305
 Volumetrics-Diät 80
- W**
 Wasser 191
 Wasserverbrauch 264
 Wasser, Verunreinigung 264
 Weizen 134
 Weizenkörner 304
 Widersprüche 36
 Wildreis 304
- Z**
 Ziele für nachhaltige Entwicklung 266
 Zink 255
 Zöliakie 142, 292
 Zone-Diät 79
 Zucker 123, 141, 145
 Zuckerkohlehaltige Getränke 194
 Zuckerszusatz 141, 145