

Stichwortverzeichnis

Erläuterungen

Seitenzahl fett gedruckt:	Hauptverweis
f hinter Seitenzahl:	Verweis auch auf folgende Seite
ff hinter Seitenzahl:	Verweis auch auf folgende Seiten
A hinter Seitenzahl:	Verweis auf Abbildung
T hinter Seitenzahl:	Verweis auf Tabelle
Ü hinter Seitenzahl:	Verweis auf Übersicht

A

Abwehrsystem 97
Ackerbauzeitalter 28
Acrylamid 49, **258 f**, **323**
Adipositas 89 f, 343
ADI-Wert 54
Aflatoxine 275
Agar 64
Agavendicksaft 342
Ahornsirup 337
Ajoen 79
Alginate 64
Alginsäure 64
Alkohol 324 f
Allicin 79
Amaranth 239, 259
Ansprüche der Vollwert-Ernährung 7
Anthocyane 76
Anthroposophisch orientierte Ernährung 196
Aquakulturen 312
Arachidonsäure 303
Armut 16
Aromastoffe 328 f, 329
– künstliche 329
– naturidentische 328
– natürliche 328
artgerechte Ernährung 27, 30 ff
Aspergillen 255
Ausmahlungsgrad 240
Ayurveda 194 f

B

Ballaststoffe **64 ff**, 65 T, 67 T, 248
– Aufnahme 66, 70
– physiologische Wirkungen 66
Beikost 353

Bekömmlichkeit 46, **112**, 192 ff
Bestrahlung 330
Beta-Carotin 74
Bevölkerungswachstum 19
Bewegungsmangel 36
bioaktive Substanzen 42, **71**, 73 T
biogene Substanzen 48
Bio-Lebensmittel **151**, 214
Biologische Wertigkeit 82, 83 T
Bioverfügbarkeit 46
Blausäure 267, 275
Blutdruck 331
Body-Mass-Index 89
Braten 310
Bratöle 285
BSE 50
Buchweizen 239
Butter 279
Buttermilch 292
Butterschmalz 285

C

Campylobacter 306
Carboxymethylzellulose 64
Carotinoide 74
Carrageen 64
Carubin 64
Carvacrol 79
Carvon 79
Cashewnüsse 273
Chaconin 262
Chlor 318
Chlorogensäure 76
Chlorophyll 79
Cholesterin 91, 92, 305
Colitis ulcerosa 96

D

Darmflora 93 ff
Definition der Vollwert-Ernährung **3**, 3 Ü
Definition der Ernährungsökologie 6, 6 Ü
Designer Food 141
Diabetes mellitus 344
Diabetiker 252, 266
Diätsalz 328
Dickdarm 95

Dickdarmkrebs 97
 – Ballaststoffzufuhr 97
 – Fett 97
 Dicksäfte 337
 Dimensionen der Vollwert-Ernährung 7
 Dinkel 239
 Docosahexaensäure 303
 Düngemittel 51
 Dünndarm 95

E

Edelkastanien 273
 EHEC 307
 Eicosapentaensäure 303
 Eier **298 ff**
 – Empfehlungen 298
 – gesundheitliche Aspekte 301
 – ökologische Aspekte 312
 – ökonomische Aspekte 313
 – Protein 301
 – soziale Aspekte 313
 – Umweltkontaminanten 307
 – Verbrauchsentwicklung 299 A
 Eignungswert **55 ff**
 einfach ungesättigte Fettsäuren 283
 Einkorn 239
 Eisen 304, 349, 354
 Eiweißmast 85
 Emmer 239
 Energiedichte 45
 Energiegehalt 34 T, 45
 Energy-Drinks 322
 enterohepatischer Kreislauf 69
 Entwicklungsgeschichte 27
 Entwicklungsländer 16, 19, 60, **170 ff**, 171 Ü
 entzündliche Darmerkrankungen 96
 Enzyminhibitoren 251
 Erdnüsse 267, 273
 Erkenntnistheorie 21
 Ernährung nach den Fünf Elementen 195 f
 ernährungsabhängige Krankheiten **8 ff**, 9 T
 – Kosten 18, 18 T
 – Ursachen 9
 Ernährungsökologie 6
 Ernährungsumstellung 198
 Ersatzbefriedigung 57
 Erucasäure 283
 essenzielle Inhaltsstoffe 42
 Essig 329
 Essverhalten 197 f
 ethischer Wert von Lebensmitteln 38, **60 f**
 EU-Agrarpolitik 172 ff

F

Fair gehandelte Lebensmittel 170 ff, **180 ff**, 214
 Fairer Handel 180, 181 Ü, 214
 Fett **45, 85 ff**
 – Adipositas 89
 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 90
 – Krebs 92
 – Menge 85
 – Qualität 85
 – Verbrauch 281
 – siehe auch unter Speisefette und Speiseöle
 Fettsäuren 86
 Fisch **298 ff**, 299, 301, 302, 303, 306, 307, 310, 311, 313
 – Empfehlungen 298
 – Fett 302
 – Fettsäuren 302
 – gesundheitliche Aspekte 301
 – ökologische Aspekte 311
 – ökonomische Aspekte 313
 – Omega-3-Fettsäuren-Gehalt 303
 – polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 310
 – Protein 301
 – Schadstoffe 306
 – soziale Aspekte 313
 – Umweltkontaminanten 307
 – Verbrauchsentwicklung 299 A
 Flavonoide 75
 Fleisch **298 ff**
 – Antibiotika 309
 – Cholesterin 305
 – Empfehlungen 298
 – Fett 302
 – Fettsäuren 302
 – gesundheitliche Aspekte 301
 – Hormone 309
 – Mineralstoffe 303
 – Nitrat, Nitrit 309
 – ökologische Aspekte 310
 – ökonomische Aspekte 313
 – polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 310
 – Protein 301
 – Purine 305
 – Schadstoffe 306
 – soziale Aspekte 313
 – Tierarzneimittel 309
 – Umweltkontaminanten 307
 – Verbrauch 299
 – Verzehr 299
 – Vitamine 303
 Fleischfresser 29
 fluoridiertes Speisesalz 334
 Fluoridierung 334
 Fluoridtabletten 355
 Folsäure 350
 Frischkorn 251

Frishkost **118 ff**, 120 A, 233 f
 Früchtetees 320
 Fruchtnektare 321
 Fruchtsaftgetränke 321
 Functional Food 142
 5 am Tag 228
 Funktionelle Lebensmittel 95, **141 ff**
 Fusarien 255

G

Gemüse **227 ff**
 – Empfehlungen 227
 – essenzielle Nährstoffe 228
 – Konservierung 231
 – Nährstoffverluste 229
 – Nitrat 234
 – ökologische Aspekte 237
 – Pestizide 236
 – Schadstoffe 234
 – Verbrauch 227
 – Verbrauchsentwicklung 228
 Gemüse-Kartoffel-Brei 353
 Gentechnik **129 ff**
 – Risikobewertung 131
 – transgene Mikroorganismen 131
 – transgene Pflanzen 129
 – transgene Tiere 130
 – Zulassung 135
 Genuss 110
 Genussmittel 34 T
 Genusswert von Lebensmitteln 39 f
 Gerechtigkeit 186
 Gerste 239
 Geruchssinn 40
 gesättigte Fettsäuren **85 ff**, 90 ff, 302
 Geschmack 40
 Gesellschaft 5
 gesundheitliche Aspekte der Ernährung 7 ff
 Gesundheit 3, 41 ff
 gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe 42
 Gesundheitsverträglichkeit 3
 Gesundheitswert 41 f
 Getränke **315 ff**, 316
 – Empfehlungen 315
 – gesundheitliche Aspekte 316
 – ökologische Aspekte 325
 – soziale Aspekte 325
 – Verbrauch 315
 – Verbrauchsentwicklung 316 T
 Getreide **239 ff**
 – Ballaststoffe 248
 – Fettgehalt 245
 – gesundheitliche Aspekte 244
 – Kohlenhydrate 245
 – Lektine 250

– Mineralstoffe 247, 247 T, 248 A
 – Phytinsäure 249
 – Proteingehalt 244, 244 T
 – Schadstoffe 255 ff
 – soziale Aspekte 259
 – Verbrauch 242
 – Vitamine 245, 245 T, 246 A
 Getreide-Obst-Brei 354
 Getreidearten 239
 Getreidekaffee 323 f
 Getreidekeimlinge 256
 Gewürze **327 ff**
 – Empfehlungen 327
 – gesundheitliche Aspekte 329
 – ökologische, ökonomische und soziale Aspekte 334
 Gewürzsalze 328
 Gicht 85
 Gießener Rohkost-Studie 121
 Gießener Schwangerschafts-Studie 349
 Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie **217 ff**
 Glukosinolate 78
 Glutamat 332
 glykämische Belastung 68
 glykämischer Index 68, 68 T, 90, 343
 Grenzwert 54
 Grenzwertüberschreitungen 55
 Grillen 310
 grüne Bohnen 229
 Grünkern 239
 Guar 64
 Gummi arabicum 64

H

Hafer 239
 Haltbarkeit 56
 Hämagglutinine 80, 267
 Haselnüsse 273
 Hauptnährstoffe 34 T
 Hemizellulose 64
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 90 ff
 Hirse 239
 Holismus 24 f
 Holunderbeeren 229
 Honig 342
 Hülsenfrüchte **265 ff**
 – Blähungen 266
 – Empfehlungen 265
 – Nährstoffverluste 268
 – ökologische Aspekte 271
 – Proteingehalt 266
 – Verbrauch 265
 – Verbrauchsentwicklung 265 T

Hydrierung 280
Hypoporopathien 85

I

Indole 78
Industrialisierung 32
Industrialisierung der Landwirtschaft 19
Isoflavonoide 77
Isothioyanate 78

J

Jäger und Sammler 28
Jod 332 ff
– Überversorgung 333
Jodsalz 333
Joghurt 292

K

Kaffee 323 f
Kaffeensäure 76
Käfighaltung 313
Kakao 323 f
kaltgepresste Öle 279, 283 ff
Kamut 239
Karies 95, 343
Kartoffel-Ei-Diät 262
Kartoffeln 261 ff
– Acrylamid 263
– Ballaststoffe 262
– Empfehlungen 261
– gesundheitliche Aspekte 262
– Nitrat 263
– ökologische Aspekte 264
– Pestizide 263
– Proteingehalt 262
– Verbrauch 261, 261 T
Käse 294
Kefir 292
Keimlinge 269
Kinderarbeit 19, 183
Kleinkinder 353 ff
Kochsalz 34 T, 327 ff
Kohlenhydrate 44 f, 45 T
Kokosnüsse 273
konjugierte Linolsäuren 289
Konservierung 232
Konsistenz 40
Kräuter 327 ff
– Empfehlungen 327
– gesundheitliche Aspekte 329

– ökologische, ökonomische und soziale Aspekte 334
Kräutersalz 331
Kräutertees 320
Krebs 92 f, 96
Krebs-Ballaststoff-Hypothese 69
Kropf 332
kurzkettige Fettsäuren 69

L

lakto-vegetabile Kostformen 114 ff
Lebensmittel 33 T, 34, 162, 167
– Transporte 162
– Verbrauchsentwicklung 27 ff, 33 T
– Verpackung 167 ff
Lebensmittel-Allergie 105 f
Lebensmittelbestrahlung 138 ff
Lebensmittelhandel 17
Lebensmittelindustrie 17
Lebensmittel-Intoleranz 106
Lebensmittelmonitoring 55
Lebensmittelqualität 37 ff
– Definition 37
Lebensmittelsicherheit 63
Lebensmittel-Überempfindlichkeiten 105 ff
– Definition 105
– Ursachen 106
Lebensmittelüberproduktion 16
Lebensmittel-Unverträglichkeitsreaktionen 106 T
Lebensmittelverarbeitung 118 ff, 148
Lebensmittelverbrauch 33
Lebensmittelzusatzstoffe 48, 52, 122 ff, 124 T
Lektine 80, 250, 267
Lignane 77
Lignin 64
Limonaden 321 f
Limonen 79
Lipoprotein 91
Listerien 306
Listeriose 351
Lupinen 267
Lupinenprodukte 271
Lykopin 74

M

Macadamianüsse 273
Magenfüllung 46
Mais 239
Mandeln 273
Mehltypen 240, 241 T
mehrfach ungesättigte Fettsäuren 283
Melasse 337
Metabolisches Syndrom 89

Methylzellulose 64
 Mikroflora 93 ff
 Mikrowelle 145 ff
 Milch 287 ff, 317
 – Calcium 289
 – Empfehlungen 287
 – Erhitzung 291
 – gesundheitliche Aspekte 288
 – Laktose 288
 – mikrobielle Belastung 295
 – Milchzucker 288
 – ökologische Aspekte 296
 – ökonomische und soziale Aspekte 297
 – Protein 288
 – Schadstoffe 295
 – Verarbeitung 290
 – Verbrauch 287
 – Verbrauchsentwicklung T 288
 – Vitaminverluste 292
 Milch-Erzeugnisse 287 ff
 – Empfehlungen 287
 – Entrahmung 290
 – Fettgehalt 288
 – gesundheitliche Aspekte 288
 – Homogenisierung 290
 – ökologische Aspekte 296
 – ökonomische und soziale Aspekte 297
 – Verbrauch 287, 288 T
 Milchsäure 292
 Milchsäurebakterien 293
 Milchsäuregärung 232
 Milchzucker-Unverträglichkeit 28
 Mineralwasser 319 f
 Miso 270
 mittel- und kurzkettige Fettsäuren 283
 Monoterpene 79
 Morbus Crohn 96
 Mundhöhle 95
 Mutterkorn 256
 Mykotoxine 255

N

Nährstoffdichte 36, 43 T
 Nährstoffversorgung 219
 Nahrungsaversionen 59
 Nahrungsergänzungsmittel 141 ff
 Nahrungsenergie 34 T
 Nahrungstabus 60
 Nahrungsverweigerung 59
 Nahrungsvorlieben 59
 native Öle 279, 283 ff
 Nektare 321 f
 Nematoden 307
 Nierensteine 84
 Nitrat, Nitrit 234, 309, 318

Nitrosamine 96, 234
 Nüsse 273 f
 – Empfehlungen 273
 – gesundheitliche Aspekte 274
 – gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe 275
 – ökologische und soziale Aspekte 276
 – Verbrauch 273

O

Obst 227 ff
 – Empfehlungen 227
 – essenzielle Nährstoffe 228
 – Konservierung 231
 – Nährstoffverluste 229
 – ökologische Aspekte 237
 – Pestizide 236
 – Verbrauch 227 f
 Ökobilanzen 168
 Öko-Lebensmittel 151 ff, 214
 Ökologische Aspekte 11
 ökologische Landwirtschaft 151 ff
 – Bio-Siegel 152
 – EU-Öko-Verordnung 152
 – gesundheitliche Aspekte 158
 – ökonomische Aspekte 160
 – Primärenergieverbrauch 156
 – soziale Aspekte 161
 – Treibhausgase 156
 – Verbände 152, 153 Ü
 ökologische Tierhaltung 311
 ökologische Aspekte der Ernährung 11 ff
 Ökologischer Wert von Lebensmitteln 38, 61 f
 Ökonomische Aspekte 15 ff
 Ökonomischer Wert von Lebensmitteln 38, 62
 Ölfrüchte 273 ff
 – Empfehlungen 273
 – gesundheitliche Aspekte 274
 – ökologische und soziale Aspekte 276
 – Verbrauch 273
 Ölsamen 273 ff
 – Cadmium 275
 – Empfehlungen 273
 – gesundheitliche Aspekte 274
 – gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe 275
 – ökologische und soziale Aspekte 276
 – Verbrauch 273
 Omega-3-Fettsäuren 86, 92, 303
 Omega-6-Fettsäuren 87, 92
 Omega-9-Fettsäure 87
 Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung
 189 ff, 190 Ü
 Osteoporose 84
 Ottawa-Charta 11
 ovo-lakto-vegetabile Kostformen 114 ff

P

Paranüsse 273
 pathogene Mikroorganismen 48 Ü, 50
 Pekannüsse 273
 Pektin 64
 Pellkartoffeln 262
 Pestizide 50, 236, 317
 Pflanzenfresser 29
 Pflanzenmargarine 281
 Phenolsäuren 76
 Phytate 249
 Phytinsäure 79, 249, 268
 Phytoöstrogene 77
 Phytosterine 74
 Pinienkerne 273
 Pistazien 273
 Plaques 95
 Polyphenole 75
 polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 49
 Präbiotika 95
 Primärenergie 13
 Primaten 27
 Probiotika 95
 probiotische Milch-Erzeugnisse 293
 Produktqualität 39
 Protease-Inhibitoren 77, 267
 Proteine 44, 81 ff, 83 f
 – Aminosäuren 81
 – Aufwertungseffekte 83
 – Bedarf 81
 – Bioverfügbarkeit 81
 – überhöhte Proteinzufuhr 84
 – Verdaulichkeit 81
 Prozessqualität 39
 Pseudo-Getreide 259
 psychologischer Wert von Lebensmitteln 38, 57 ff
 Purine 305

Q

Quellwasser 319 f
 Quinoa 239, 259

R

Raffination von Ölen 280
 Raffination von Zucker 316 ff
 Raps 277
 Rapsöl 283
 Räuchern 310
 Reduktionismus 22 ff
 Reis 239
 Roggen 239
 Rohkost 121

Rohkost-Studie 121
 Rohmilch 290
 Rohrzucker 338
 Rückstände 48 Ü, 50 f

S

Säfte 321 f
 saisonale Produkte 165
 Salmonellen 306
 Salz 34 T, 327 ff
 – Empfehlungen 327
 – Gesundheitliche Aspekte 329
 – ökologische, ökonomische und soziale Aspekte 334
 Sammler und Jäger 28
 Saponine 75
 Sättigung 121
 Sättigungswirkung 36, 45
 Sauermilch 292
 Säuglinge 353 ff
 Säure-Basen-Haushalt 98 ff
 – Alkalose 98
 – Azidose 98
 – Bindegewebe 101
 – Einteilung ausgewählter Lebensmittel in Säure- und Basenbildner 102 T
 – Empfehlungen 104
 – Ernährung 102
 – pH-Wert 99
 – Puffersysteme 100
 Schadstoffe 47 ff, 48 Ü
 Schimmelpilzgifte 50
 Schwangere 349 ff
 – Eisen 349
 – Folsäure 350
 – Jod 350
 Schwangerschafts-Studie 349
 schwarzer Tee 323 f
 Schwermetalle 235
 – Gemüse 235
 – Obst 235
 sekundäre Pflanzenstoffe 71 f, 80 T
 – gesundheitsfördernde Wirkungen 73
 – Vorkommen 80 T
 Senioren 357 ff
 – Energiebedarf 358
 – Mangelernährung 359
 – Nährstoffbedarf 357
 – Schmeck- und Riechstörungen 359
 – Unterernährung 359
 Slow-Food 58
 Sojabohnen 266
 Sojafleisch 270
 Sojamilch 269
 Sojaprodukte 269

Sojasoße 270
 Solanin 262
 soziale Aspekte der Ernährung 18 ff
 Sozialverträglichkeit der Ernährung 5, 60
 soziokultureller Wert von Lebensmitteln 38, 58 ff
 Speisefette 278 ff
 – Bleichung 280
 – Braten 285
 – Dämpfung 280
 – Empfehlungen 278
 – gesundheitliche Aspekte 282
 – Härtung 280
 – ökologische und soziale Aspekte 285
 – Raffination 280
 – Verbrauch 282
 – Verwendung 285
 Speiseöle 278 ff
 – Bleichung 280
 – Braten 285
 – Dämpfung 280
 – Empfehlungen 278
 – Entsäuerung 280
 – Entschleimung 280
 – gesundheitliche Aspekte 282
 – Härtung 280
 – kaltgepresste Öle 279, 283 ff
 – native Öle 279, 283 ff
 – ökologische und soziale Aspekte 285
 – Ölgewinnung 279, 284
 – Raffination 280
 – Verbrauch 282
 – Verwendung 285
 Sportler 361 ff
 – Carbo-Loading 362
 – Getränke 322, 363
 – Glykogenspeicher 362
 – Nährstoffbedarf 361
 – Proteinzufuhr 363
 – Zeit-Mengen-Problem 363
 Sprossen 269
 Stevia 342
 Stillen 353 Ü
 Stillende 249 f, 351
 Struma 332
 Sulfide 79
 Süßstoffe 338, 342
 Süßungsmittel 336 ff
 – Bewertung 342
 – Empfehlungen 336
 – gesundheitliche Aspekte 340
 – ökologische und soziale Aspekte 345
 Synbiotika 95

T

Tafelwasser 319 f
 Tannine 268
 texturierte Sojaprodukte 270
 Thiozyanate 78
 Tiefkühlung 231 f
 Tierarzneimittel 51, 54
 Tocopherol 87 ff
 Tofu 269
 Toxoplasmose 351
 trans-Fettsäuren 49, 284
 Transitzeit 69
 Traubenzucker 338
 Treibhauseffekt 14 T, 310
 Treibhausgase 13
 Treibhausgemüse 237
 Trinkwasser 317 ff
 Trockenobst 337
 Trocknung 232

U

Umesterung 281
 Umwelt 4
 Umweltbelastung 12 A, 150
 umweltbewusste Ernährungsweise 14
 Umweltkontaminanten 48, 51 f
 Umweltverträglichkeit der Ernährung 4, 11 ff
 ungesättigte Fettsäuren 85 ff, 86 T, 88 T, 90 ff

V

Vegetarier 114 ff
 vegetabile Kostformen 114 ff
 Verbrauchsentwicklung von ausgewählten Genussmitteln und Salz 34 T
 Verbrauchsentwicklung von Nahrungsenergie und Hauptnährstoffen 34 T
 Verdaulichkeit 46
 Verdauungstrakt 93 ff
 Veredelung 259
 Veredelungsverluste 20, 60, 118
 Verschuldung 16
 Verträglichkeit von Lebensmitteln 46
 Verweildauer des Speisebreis 67
 Vitamin E 87 ff, 88 T
 Vitamin-E-Zufuhr 89
 Vollkorn 239 ff, 253 f
 – Haltbarkeit 254
 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 253
 – Krebs 253
 – Lagerung 254
 – Typ-II-Diabetes 253
 Vollkornbrot 241

Vollkornmehl 241
Vollkornschrot 241
Vollmilch-Getreide-Brei 354
Vollrohr-/Vollrübenzucker 337
Vollwert-Ernährung 3 ff, 110, 188, 199, 209
– Ansprüche 4 A
– Dimensionen 4 A
– Empfehlungen 188 ff, 366 Ü
– Grundsätze 110 ff, 110 Ü, 366 Ü
– Kernpunkte 110 Ü
– Kosten 209 ff
– Orientierungstabelle 89 ff, 190 Ü
– Umsetzung 199
– Ziele 7
Vollwert-Ernährungs-Studie 217 ff
Vorzugsmilch 290

W

Wachstumsregulatoren 51
Waist-to-Hip-Ratio 89
Walnüsse 273

Wasser 316 f
Weizen 239
Welternährung 171 ff
Welthandel 171 ff
Weltwirtschaftssituation 15, 171 ff
Werbung 58
Wirtschaft 4
Wirtschaftsverträglichkeit der Ernährung 5, 15 ff
Würzmischungen 328

Z

Zahnkaries 95, 343
Zeitaufwand 56
Zellulose 64
Ziele der Vollwert-Ernährung 7
Zucker 336 ff
– Verbrauch 339, 339 A
Zuckerrübensirup 337
Zusatzstoffe 122 ff, 127 f
– Öko-Lebensmittel 128 T