

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
Flexitariet 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

Pescetariet 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 B₁₂ 52
 - Vitamin D 53
 - Vitamin D₃ 54
 - Vitamine
 - fettlösliche 51
 - Steckbriefe 51
 - wasserlösliche 51
 - V-Label 62
- Z**
- Zahngesundheit
 - Xylit 82
 - »zuckerfrei« 82
 - Zink 59
 - Zucker 48