



7 Ein Wort vorab

11 Gesund essen und trinken

12 Gesunde Ernährung: Die Abwechslung macht's

29 D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

35 Die Nährwerttabellen

36 Fleisch, Geflügel, Eier

48 Fisch und Meeresfrüchte

58 Milchprodukte und Käse

72 Fette und Öle

78 Getreide und Getreideerzeugnisse

100 Gemüse, Salat, Kartoffeln

114 Obst, Obsterzeugnisse und Nüsse

126 Süße und herzhafte Produkte

156 Vegane und vegetarische Produkte

164 Getränke

169 Wenn Essen krank macht

170 Ernährungsabhängige Erkrankungen

170 Übergewicht abbauen

172 Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden

175 Was tun bei erhöhten Blutfettwerten?

176 Was tun bei Bluthochdruck (Hypertonie)?

176 Was man bei Diabetes mellitus beachten muss

178 Hohe Harnsäurewerten (Hyperurikämie)

180 Ernährung bei Rheuma

180 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

184 Fruktoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)

188 Literatur und Datenbanken

189 Stichwortverzeichnis