

**Ulrike Seib**

# **Arbeitsbuch Ernährung und Diätetik**

**für Pflege- und Gesundheitsfachberufe**

Mit 15 Abbildungen und 29 Tabellen

URBAN & FISCHER  
München • Jena • 1999

# Inhalt

<b>Allgemeine Ernährungslehre.</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	<b>Aufbau einer vollwertigen Ernährung</b>	<b>2</b>
1.1	Ernährungsgewohnheiten	2
1.2	Ernährungskreis	4
1.3	Gewürze und Kräuter	8
1.4	Aroma- und Geschmacksstoffe	8
1.5	Süßigkeiten	10
1.6	Fast Food	10
1.7	Light-Produkte	11
1.8	Ökologischer Landbau	11
1.9	Tageskostplan	12
1.10	Verteilung der Tageskost	13
1.11	Hunger und Sättigung	13
<b>2</b>	<b>Energie- und Baustoffe</b>	<b>16</b>
2.1	Kohlenhydrate	16
2.1.1	Mono- und Disaccharide	19
2.1.2	Aufspaltbare Polysaccharide	20
2.1.3	Nicht-aufspaltbare Polysaccharide	20
2.2	Eiweiße	20
2.2.1	Purine	23
2.3	Fette	24
2.3.1	Cholesterin	27
2.4	Energiebedarf	27
<b>3</b>	<b>Vitamine und Mineralstoffe</b>	<b>32</b>
3.1	Vitamine	33
3.1.1	Vitamin A (Retinole)	33
3.1.2	Vitamin D (Calciferole)	34
3.1.3	Vitamin E (Tocopherole)	35
3.1.4	Vitamin K	35
3.1.5	Vitamin Bi (Thiamin)	36

## Inhalt

3.1.6	Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	36
3.1.7	Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin)	37
3.1.8	Vitamin Bi <sub>2</sub> (Cobalamine)	37
3.1.9	Folsäure	38
3.1.10	Biotin	39
3.1.11	Niacin	39
3.1.12	Pantothensäure	40
3.1.13	Vitamin C (Ascorbinsäure)	40
3.1.14	Ubichinone	40
3.2	Mineralstoffe	41
3.2.1	Natrium	41
3.2.2	Kalium	42
3.2.3	Chlorid	42
3.2.4	Calcium	43
3.2.5	Phosphat	43
3.2.6	Magnesium	44
3.2.7	Eisen	45
3.2.8	Jodid	45
3.2.9	Zink	46
3.2.10	Selen	46
3.2.11	Fluorid	46
3.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	47
3.4	Vitamin- und Mineralstoffpräparate	48
3.4.1	Vitamin- und Mineralstoffzusätze in Lebensmitteln	48
<b>4</b>	<b>Wasserhaushalt</b>	<b>50</b>
<b>5</b>	<b>Getränke</b>	<b>52</b>
5.1	Coffein- und alkoholfreie Getränke	52
5.2	Coffein- und alkoholhaltige Getränke	53
<b>6</b>	<b>Fremdstoffe in Lebensmitteln</b>	<b>56</b>
6.1	Mikrobiologische Verunreinigungen	57
6.2	Rückstände aus der Lebensmittelproduktion	58
6.3	Verunreinigungen aus der Umwelt	59
6.4	Zusatzstoffe	62
<b>7</b>	<b>Umgang mit Lebensmitteln</b>	<b>65</b>
<b>8</b>	<b>Lebensmittelrecht</b>	<b>68</b>
<b>Diätetik</b>		<b>71</b>
<b>9</b>	<b>Ernährung in verschiedenen Lebensphasen</b>	<b>72</b>
9.1	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	72
9.2	Ernährung im Wachstum	74

9.3	Ernährung und Zahngesundheit . . . . .	76
9.4	Ernährung des alten Menschen . . . . .	78
10	Ernährung des kranken Menschen . . . . .	82
10.1	Ernährungsbedingte Erkrankungen . . . . .	82
10.2	Krebs . . . . .	83
10.2.1	Krebsvorbeugung . . . . .	83
10.2.2	Ernährung bei Krebs . . . . .	84
10.3	Untergewicht . . . . .	85
10.4	Übergewicht . . . . .	87
10.5	Ess-Störungen . . . . .	91
10.5.1	Anorexia nervosa (Magersucht) . . . . .	91
10.5.2	Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) . . . . .	93
10.6	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) . . . . .	93
10.7	Herz- und Kreislauferkrankungen . . . . .	97
10.7.1	Hypertonie (Bluthochdruck) . . . . .	98
10.7.2	Fettstoffwechselstörungen . . . . .	98
10.7.3	Metabolisches Syndrom . . . . .	100
10.8	Gicht . . . . .	101
10.9	Rheumatismus . . . . .	101
10.10	Phenylketonurie . . . . .	102
10.11	Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes . . . . .	102
10.11.1	Zöliakie (Sprue) . . . . .	102
10.11.2	Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) . . . . .	103
10.11.3	Erbrechen . . . . .	104
10.11.4	Diarrhöe . . . . .	105
10.11.5	Obstipation (Darmträghheit) . . . . .	106
10.11.6	Divertikulitis . . . . .	107
10.11.7	Colitis ulcerosa . . . . .	107
10.11.8	Morbus Crohn . . . . .	107
10.11.9	Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) . . . . .	108
10.11.10	Mukoviscidose . . . . .	109
10.11.11	Fettleber . . . . .	110
10.11.12	Leberzirrhose . . . . .	110
10.11.13	Leberinsuffizienz (Akutes Leberversagen) . . . . .	110
10.11.14	Gallensteine . . . . .	111
10.11.15	Magenresektion . . . . .	111
10.11.16	Kurzdarmsyndrom . . . . .	112
10.11.17	Leichte Vollkost bei Magen-Darm-Erkrankungen . . . . .	113
10.12	Osteoporose . . . . .	114
10.13	Erkrankungen der Nieren . . . . .	116
10.13.1	Akute Glomerulonephritis . . . . .	117
10.13.2	Chronische Glomerulonephritis . . . . .	117
10.13.3	Interstitielle Nephritiden . . . . .	118
10.13.4	Schwangerschaftsnephropathie . . . . .	118
10.13.5	Diabetische Nephropathie . . . . .	118
10.13.6	Nephrotisches Syndrom . . . . .	119

<b>Inhalt</b>	10.13.7	Niereninsuffizienz . . . . .	.119
	10.13.7.1	Akute Niereninsuffizienz . . . . .	.119
	10.13.7.2	Chronische Niereninsuffizienz . . . . .	.120
	10.13.7.3	Dialyse. . . . .	.121
	10.13.8	Nephrolithiasis (Nierensteine). . . . .	.122
	10.14	Lebensmittelallergien . . . . .	.123
	10.15	Künstliche Ernährung . . . . .	.125
	10.15.1	Enterale Ernährung . . . . .	.125
	10.15.2	Parenterale Ernährung . . . . .	.127
		<b>Antworten zu den Testfragen . . . . .</b>	<b>.129</b>
		<b>Literaturverzeichnis. . . . .</b>	<b>.136</b>
		<b>Sachregister. . . . .</b>	<b>.138</b>