

Ulrike Seib

Arbeitsbuch Ernährung und Diätetik

für Pflege- und Gesundheitsfachberufe

Mit 15 Abbildungen und 29 Tabellen

URBAN & FISCHER
München • Jena • 1999

Inhalt

Allgemeine Ernährungslehre.	1
1 Aufbau einer vollwertigen Ernährung	2
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
2 Energie- und Baustoffe	16
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
3 Vitamine und Mineralstoffe	32
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 ₂ (Riboflavin)	36
3.1.7	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	37
3.1.8	Vitamin Bi ₂ (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
4	Wasserhaushalt	50
5	Getränke	52
5.1	Coffein- und alkoholfreie Getränke	52
5.2	Coffein- und alkoholhaltige Getränke	53
6	Fremdstoffe in Lebensmitteln	56
6.1	Mikrobiologische Verunreinigungen	57
6.2	Rückstände aus der Lebensmittelproduktion	58
6.3	Verunreinigungen aus der Umwelt	59
6.4	Zusatzstoffe	62
7	Umgang mit Lebensmitteln	65
8	Lebensmittelrecht	68
Diätetik		71
9	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen	72
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	Schwangerschaftsnephropatie	118
10.13.5	Diabetische Nephropathie	118
10.13.6	Nephrotisches Syndrom	119

Inhalt	10.13.7 Niereninsuffizienz119
	10.13.7.1 Akute Niereninsuffizienz119
	10.13.7.2 Chronische Niereninsuffizienz120
	10.13.7.3 Dialyse.121
	10.13.8 Nephrolithiasis (Nierensteine).122
	10.14 Lebensmittelallergien123
	10.15 Künstliche Ernährung125
	10.15.1 Enterale Ernährung125
	10.15.2 Parenterale Ernährung127
	Antworten zu den Testfragen129
	Literaturverzeichnis.136
	Sachregister.138