

Sven-David Müller und Klaudia Pütz

# Gesund zunehmen

- Mit einem Geleitwort von  
Prof. Dr. rer. nat. Rudolf Schmitz und  
Prof. Dr. med. Helmut Mann
- Empfohlen von der Gesellschaft für  
Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.



# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort . . . . .	4
Untergewicht erfolgreich bekämpfen. . . . .	5
<b>Untergewicht - ein verkanntes Problem. . . . .</b>	<b>6</b>
Was heißt Untergewicht?. . . . .	7
Was ist Mangelernährung?. . . . .	12
Regulation von Hunger und Sättigung . . . . .	15
<b>Ursachen für Untergewicht oder Mangelernährung. . . . .</b>	<b>16</b>
<b>Unterernährung bei alten Menschen. . . . .</b>	<b>17</b>
Puddingvegetarier, die zu wenig trinken. . . . .	17
Keine Freude mehr am Essen. . . . .	18
Einschätzung der individuellen Ernährungssituation. . . . .	18
Ursachen von Mangelernährung im Alter. . . . .	20
Ernährungstherapie. . . . .	21
Der tägliche Speiseplan. . . . .	22
<b>Untergewicht bei Krebserkrankungen. . . . .</b>	<b>22</b>
Schutz vor Krebs. . . . .	22
Krebs erzeugende Stoffe in Lebensmitteln. . . . .	23
Gibt es eine Krebsdiät?. . . . .	24
Ernährung von Krebspatienten. . . . .	25
Hohe Gewichtsverluste sind gefährlich. . . . .	26
Zusatznahrung bei hohem Gewichtsverlust. . . . .	27
Was tun bei den massiven Nebenwirkungen der Krebstherapie?. . . . .	28
Nahrung mit Ergänzungsmitteln anreichern. . . . .	35
<b>HIV-Infektion und AIDS. . . . .</b>	<b>36</b>
Verbreitung von 1 UV-Infektionen und AIDS. . . . .	36
Mit guter Ernährung das Leben verlängern. . . . .	37
Drastische Gewichtsabnahme schon in einem frühen Stadium . . . . .	37
Erhöhter Nährstoffbedarf bei AIDS-Patienten. . . . .	38
Spezielle Ernährungsprobleme bei HIV-Infizierten. . . . .	40
Ernährungsempfehlungen für HIV- und AIDS-Patienten. . . . .	42

<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen.</b> . . . . .	<b>43</b>
Schmerzhafte Symptome. . . . .	44
Erhöhter Energiebedarf bei entzündlichen Darmerkrankungen. . . . .	44
Entzündliche Darmerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. . . . .	45
Mangel an Nährstoffen bei Morbus Crohn. . . . .	46
Mangelzustände bei Colitis ulcerosa . . . . .	47
<b>Medikamente, die den Appetit nehmen.</b> . . . . .	<b>48</b>
<b>Essstörungen.</b> . . . . .	<b>50</b>
Anorexie - sich das Essen abgewöhnen. . . . .	50
Bulimie - zwischen Fressanfällen und Erbrechen. . . . .	52
Ganzheitliches Therapiekonzept als Weg aus der Essstörung . . . . .	54
<b>Gesund und dauerhaft zunehmen.</b> . . . . .	<b>56</b>
Was wir zum Leben brauchen. . . . .	57
Den individuellen Energiebedarf berechnen. . . . .	57
Der Energiegehalt der Nährwerte. . . . .	60
Fett liefert viel Energie. . . . .	62
Von Kohlenhydraten und Zuckern . . . . .	63
Eiweiß für die Muskeln. . . . .	65
Reichlich trinken für Leib und Seele. . . . .	66
Gesund zunehmen mit Zusatz- und Ersatznahrung . . . . .	67
Vitamine - lebensnotwendige Stoffe. . . . .	73
Mineralstoffe für Knochen und Hormone. . . . .	76
Tipps und Tricks für den Alltag - Zunehmen leicht gemacht . . . . .	79
<b>Rezepte zum gesunden Zunehmen.</b> . . . . .	<b>82</b>
Tageskostplan mit etwa 3300 Kilokalorien. . . . .	83
Nützliche Adressen. . . . .	124
Register. . . . .	127
Autoren. . . . .	128
Impressum. . . . .	128