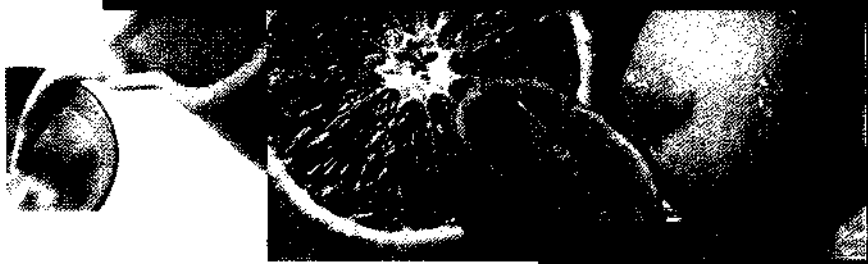


Sven-David Müller
Katrin Raschke

Das Kalorien-Nährwert-Lexikon

schlülersche

Inhalt



7	Vorwort	37	Kalium
		38	Eisen
t i>	Die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel	39	Jod
10	Essen nach Signalfarben - so essen Sie im „Grünen Bereich“	39	Zink
12	Nähr- und Wirkstoffe	40	Fluor
12	Bedarf und Empfehlung	40	Selen
13	Energiehaushalt	40	Schwefel
>	Nährstoffe	41	Chrom
14	Eiweiß	41	Kupfer
15	Kohlenhydrate	41	Mangan
18	Fette	41	Molybdän
20	Alkohol		
-i	Vitamine		L-Carnitin
21	Vitamin A: Retinol	44	Gesunde Lebens- und Ernährungsweise
22	Carotinoide	44	In vier Stufen zu einer gesunden Ernährungsweise
23	Vitamin D: Cholekalziferol	48	Diätetik - Ernährung bei Krankheiten
23	Vitamin E: Tocopherol	48	Stoffwechsel
25	Vitamin K	48	Diabetes mellitus
25	Vitamin B1:Thiamin	51	Erhöhte Blutfette
27	Vitamin B2: Riboflavin	52	Erhöhter Harnsäurespiegel und Gicht
27	Niacin	53	Übergewicht und Adipositas
28	Folsäure	54	Untergewicht
29	Pantothensäure	55	Erhöhter Blutdruck
29	Vitamin B6: Pyridoxin	56	Verstopfung
30	Vitamin B12: Cobalamin	57	Ernährungsempfehlungen für die wichtigsten ernährungsbedingten Krankheiten im Überblick
30	Vitamin C: Ascorbinsäure		
31	Biotin	58	Kalorien-Nährwert-Tabefle
>	Mineralstoffe	190	Fast Food und IVIarkenprodukte
32	Kalzium	202	Anhang
34	Phosphor		
34	Magnesium		
35	Natrium		
36	Chlorid		

