

Gesund und fit leben

DER GROSSE
ERNÄHRUNGSRATGEBER



C"
ibl.>

Inhalt

Vorwort	8
Wandel der Ernährung	10
Wandel der Tischsitten	12
Entwicklung der Eßkultur	14
Fehler in der modernen Ernährung	20
Grundlagen unserer Ernährung	24
Energie, Kalorien und Joule	26
Die Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß	28
Verkannte Kohlenhydrate	30
Haßliebe zum Fett	34
Proteine - Grundlage des Lebens	37
Nährstoffe, die keine Energie liefern	40
Vitamine	40
Mineralstoffe und Spurenelemente	47
Enzyme	50
Das lebenswichtige Wasser	50
Unser Stoffwechsel	52
Der Weg der Nahrung	54
Die Resorption	55
Störungen im Magen-Darm-Trakt	58
Stoffwechselstörungen	58
Ernährung und Diätetik	60
Alltag und Festtage	62
Wichtig: das Frühstück	63
Fast Food	64

Tips für Festtage	64
Die sieben Säulen der gesunden Ernährung	66
Bei der Arbeit	70
So essen Schwangere richtig	74
Ernährung des Säuglings	79
Das Richtige für Kleinkinder	86
Gesundes für Schulkinder	94
Jugendliche	100
Bedrohlich: Eßstörungen	105
Fit bis ins hohe Alter	108
Leistungsstark beim Sport	114
Konzentriert beim Autofahren	124
Den Urlaub genießen	128
Ernährung bei verschiedenen Stoffwechsel- krankheiten	132
Wenn die Verdauungsorgane erkranken	132
Probleme mit der Leber?	135
Diabetes mellitus	136
Gicht	137
Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen	139
Ernährung bei Herz-Kreislaufferkran- kungen und Bluthochdruck	143
Allergien gegen Lebensmittel	144
Besondere Ernährungsformen	146
Die Reformernährung	148
Vollwert-Ernährung	151
Was ist dran an Bio-Lebensmitteln	153
10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	155
Vegetarische Ernährung	156
Trennkost	160
Kampf dem Übergewicht	162
Der zweifelhafte Wert von Wunderdiäten	164
Heil- und Fastenkuren	172
Bekannte Naturheilkundler: Schroth und Kneipp	178
Die Schrothkur	180
Die Kneipp-Kur	182

Unsere Nahrungsmittel	186
Lebensmittel und ihr Nährwert	188
Getreide und Getreideerzeugnisse	190
Gemüse, Salat, Pilze und Hülsenfrüchte	194
Kartoffeln	202
Obst	204
Milch und Milchprodukte	209
Eier	213
Fleisch	213
Fisch und Meeresfrüchte	217
Fette und Öle	218
Gewürze und Kräuter	219
Zucker, Honig und Co.	220
Getränke	221
Genußmittel	224
Kaffee	224
Tee	228
Kakao	228
Alkohol	229
Einkauf und Zubereitung	232
Tips für den Einkauf	234
Lebensmittel-Kennzeichnung	238
Zusatzstoffe	238
Konservierte Lebensmittel	242
So bleiben Lebensmittel frisch	244
Nährstoffverluste bei der Vorbereitung vermeiden	248
Gesundes Garen	250
Die Garmethoden	251
Schadstoffe in der Nahrung	256
Natürliche Gifte in Lebensmitteln	258
Gefahren aus der Küche	260
Gifte aus der Umwelt	264
Gen- und Biotechnologie	272
Register	274
Bild- und Tabellennachweis	280