

**Univ->Prof*
Dr+ Siesfried Meryn**

Das große ORF Ernährungsbuch

**Gesund essen • Gesund trinken
Gesund leben**

**Die besten Tipps für
Ihre Ernährung**

Unter Mitarbeit von:

Dr. Claudia Semrau

Georg Kindel

Christoph Wagner

Dr. Alex Witasek

Mag. Ulrike Frank

Inhalt

VORWORT von ORF-Generalintendanten Gerhard Weis.....	9
Über dieses Buch.....	10

Countdown zur.....	1
Unsterblichkeit	1
<i>Die Zukunft des Essens.....</i>	11
<i>Orwell 2084: Gen-Nahrung aus der Tube?.....</i>	12
<i>Functional Food.....</i>	15
<i>Ernährungsgewohnheiten ändern sich.....</i>	17
<i>Lebensmittel und Gentechnik.....</i>	19

Das Zusammenspiel von Nahrung und Psyche	25
<i>Frühe Prägungen.....</i>	26
<i>Neurotisches Essverhalten.....</i>	27
<i>Essen fürs Gefühl.....</i>	29

Der Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden	30
<i>Essen Sie sich gesund!.....</i>	30
<i>Fit durch Essen.....</i>	32
<i>Essen gegen Stress.....</i>	34
<i>Brain Food.....</i>	36
<i>Die Happy-Macher.....</i>	41
<i>Kann man sich schön essen?.....</i>	44
<i>Weniger essen - länger leben?.....</i>	48
<i>Aphrodisiaka - Essen für die Liebe.....</i>	49

Ernährung - Grundlage unseres Lebens	51
<i>Was Nahrung uns geben muss.....</i>	51
<i>Von der Sonne bis zum Konsumenten.....</i>	52
<i>Die Nahrungsbestandteile.....</i>	53
<i>Die Chemie unserer Zellen.....</i>	57

Die verschiedenen Ernährungsformen	59
<i>Vollwert-Ernährung.....</i>	59
<i>Vegetarische Ernährung.....</i>	62
<i>Ayurveda.....</i>	64
<i>Makrobiotik.....</i>	68

Anthroposophische Ernährung.....	70
Haysche Trennkost.....	72
Fit for Life.....	74
Fünf-Elemente-Ernährung.....	76
Blutgruppen-Diät.....	79

• **o[^]cn|||g_e E_rna_hrung: so einfach und doch so schwer**

84

Das alltägliche Programm: Hunger, Sättigung, Appetit.....	84
So essen Sie richtig: Die 10 Ernährungsregeln der DGE.....	86
Grundumsatz, Leistungsumsatz: Die richtige Energie für unseren Körper.....	92
Die Zusammensetzung der Körpermasse.....	94
Broca-Index und BMI: Was ist das richtige Gewicht?.....	95

i Die wichtigsten Nährstoffe

98

Proteine (Eiweiß).....	98
Aminosäuren (Eiweißbausteine).....	99
Fette und Fettsäuren.....	104
Kohlenhydrate und Zucker.....	111
Ballaststoffe.....	115
Wasser.....	117

i Biostoffe fürs Leben:

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme

118

Ohne Vitamine läuft im Körper gar nichts.....	118
Pro und contra Vitaminpräparate.....	127
Fettlösliche Vitamine.....	123
Wasserlösliche Vitamine.....	129
Vitaminähnliche Substanzen.....	138
Mineralstoffe und Spurenelemente.....	142
Enzyme - die Bodyguards des Körpers.....	152
Sekundäre Pflanzenstoffe.....	156

i Die 7 Hauptgründen der österreichischen Lebensmittel

160

Die Lebensmittelpyramide.....	160
Getreideprodukte, Reis und Kartoffeln.....	167
Gemüse und Hülsenfrüchte.....	162
Obst.....	163

Getränke.....	164
Milch und Milchprodukte.....	164
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier.....	765
Fette und Öle.....	166

i Der österreichische Ernährungs- 168

Die Ernährung in unterschiedlichen

- **Lebenssituationen 169**

Ernährung in der Schwangerschaft.....	169
Ernährung in der Stillzeit.....	777
Ernährung im ersten Lebensjahr.....	7/2
Ernährung im Kindes- und Jugendalter.....	774
Ernährung und Sport.....	176
Ernährung beim Alterwerden.....	7 77

- I Die Qualität unserer Nahrung 179**

Bioprodukte - für uns und unsere Umwelt.....	779
Haltbarmachung und Lagerung von Lebensmitteln.....	180

- **Risiken in der Ernährung 183**

Gifte, Salmonellen - oder doch Fett?.....	783
Zusatzstoffe als mögliche Auslöser allergischer Reaktionen.....	788

- **Das Verdauungssystem 190**

- II Ernährung und Krankheiten 195**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose.....	7 95
Zuckerkrankheit / Diabetes.....	207
Niedriger Blutzuckerspiegel.....	209
Gicht.....	27 7
Erkrankungen der Verdauungsorgane.....	272
Nahrungsmittelallergie.....	22 7
Osteoporose.....	224
Ess-Störungen.....	225
Karies.....	227
Krebs.....	230
Allgemeine Abwehrschwäche.....	238

<i>Blutarmut</i>	239
<i>Bluthochdruck</i>	240
<i>Durchfall und Erbrechen</i>	240
<i>Erkältung und grippaler Infekt</i>	2-47
<i>Gallensteine</i>	242
<i>Kopfschmerzen und Migräne</i>	242
<i>Krampfadern</i>	243
<i>Kreislaufschwäche</i>	244
<i>Menstruationsbeschwerden</i>	244
<i>Schlafstörungen</i>	245
<i>Stress</i>	245
<i>Wassereinlagerungen</i>	246
<i>Zahnfleischprobleme</i>	247

I Der Weg zum Idealgewicht 248

<i>Übergewicht und Adipositas</i>	248
<i>Diätpillen</i>	253
<i>Die Diäten im Überblick</i>	255
<i>Die F. -X. -Mayr-Medizin</i>	256

Frugaler Hedonismus.- ~!_~ Über den Genuss ohne Reue 268

<i>Die Rezepte der Haubenköche</i>	276
--	-----

LITERATUR	301
-----------------	-----