

# INHALT

## UNSERE NÄHRSTOFFE

---

<b>1 Energieliefernde Nährstoffe</b>	11
1.1 Eiweiß (Protein)	11
1.2 Kohlenhydrate	13
1.3 Ballaststoffe	16
1.4 Fette	17
1.5 Cholesterin	19
1.6 Alkohol	20
<b>2 Energiefreie Nährstoffe</b>	21
2.1 Vitamine	21
2.2 Mineralstoffe	24
2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	27
2.4 Wasser	29

## ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT

---

<b>3 Energiebedarf</b>	33
3.1 Energieaufnahme – Körpergewicht	33
3.2 Kilokalorien oder Kilojoule?	34
<b>4 Normalgewicht</b>	36
4.1 Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht	38
4.2 Viele kleine Mahlzeiten oder besser drei größere?	39

## DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN

---

<b>5 Die Ernährungspyramide</b>	41
5.1 Getränke	42
5.2 Gemüse und Obst	44
5.3 Getreide und Kartoffeln	46
5.4 Milch und Milchprodukte	46
5.5 Fisch, Fleisch, Eier	47
5.6 Öle und Fette	48
5.7 Süße und deftige Knabberartikel	48
5.8 Salz	49

## ORIENTIERUNGSHILFEN FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

---

6 Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	51
7 Ernährungsumstellung & gesundes Ernährungsverhalten	55
8 Nutri-Score: Bewusst ernähren leicht(er) gemacht	62
9 Mundgerechte Ernährungsempfehlungen für Typ-2-Diabetes mellitus	65

## DIE NÄHRWERTANGABEN

---

Tab. 1 Milch und Käse	74
Tab. 2 Gemüse und Obst	98
Tab. 3 Getreide	130
Tab. 4 Fisch und Meeresfrüchte	164
Tab. 5 Fleisch, Geflügel, Wurst und Eier	176
Tab. 6 Vegan und Vegetarisch	192
Tab. 7 Herzhaftes und Knabbereien	208
Tab. 8 Süße Gerichte und Desserts	244
Tab. 9 Getränke	268

## ANHANG

---

Puringehalt ausgewählter Lebensmittel	294
Cholesteringehalt ausgewählter Lebensmittel	298
Literatur- und Quellenhinweise	302