INHALT

GRUNDPRINZIPIEN GESUNDER ERNÄHRUNG

7

WAS IST GESUNDE ERNÄHRUNG?

8

Essen mit Genuss

8

Was soll gesunde Ernährung leisten?

12

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR HERZERKRANKUNGEN

16

Wie sieht eine herzgesunde
Ernährung aus?

18

Machen Sie die mediterrane

Ernährung zu Ihrer Dauerernährung!

28

Herzgesunde Ernährung

30

Extra: So finden Sie eine qualifizierte
Ernährungsfachkraft

31

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR KREBS

32

Einfluss der Ernährung auf unser
Krebsrisiko

34

So minimieren Sie Ihr Krebsrisiko

40

Krebspräventive Ernährung

43

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR DEMENZ

44

Ernährungseinflüsse auf die Entstehung
einer Demenz

45

Demenz-präventive Ernährung

47

Grundprinzipien der gesunden
Ernährung

50

FASZINATION ERNÄHRUNG

53

WEG DER NAHRUNG DURCH DEN KÖRPER

54

Was passiert mit dem Essen
im Körper?

54

1. Station: der Mund

58

2. Station: die Speiseröhre

61

3. Station: der Magen

62

4. Station: der Dünndarm

68

5. Station: der Dickdarm

95

HEILUNG DURCH ERNÄHRUNG

99

ADIPOSITAS

100

Die Ursachen der Adipositas

102

Die wichtigsten Aspekte der

Ernährungstherapie bei Adipositas

107

Lebensmittelauswahl bei Übergewicht
und Adipositas

114

ATHEROSKLEROSE UND FETT- STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

124

Risikofaktor Fettstoffwechsel-
störungen

125

Ernährungstherapie bei Fettstoff-
wechselstörungen

129

Ernährung bei LDL-Hyper-
cholesterinämie

138

Ernährung bei Hyperglyzeridämie

138

Ernährung bei HDL-Cholesterin-
Erniedrigung

140

Ernährung bei erhöhtem

Lipoprotein(a)

140

BLUTHOCHDRUCK

146

Risikofaktoren für Bluthochdruck

148

Ernährungstherapie bei

Bluthochdruck

150

DIABETES MELLITUS TYP 2

160

Jeder »hat Zucker« – aber nicht
jeder hat Diabetes Typ 2

161

Ursachen für Diabetes mellitus Typ 2

164

Ernährungstherapie bei Diabetes Typ 2	166	OSTEOPOROSE	274
Gewichtsreduktionsprogramme mit Formula-Diäten	177	Was beeinflusst die Knochengesundheit?	275
FETTLEBER	182	Ernährungstherapie bei Osteoporose	277
Ernährungstherapie bei Fettleber	187	Wie Sie knochengesund essen – die Zusammenfassung	284
Mediterrane Ernährung, lebergerecht umgesetzt	191	REIZDARM-SYNDROM	290
GICHT UND ERHÖHTE HARNsäUREWERTE	200	Ursachen des Reizdarm-Syndroms	291
Risikofaktoren der Gicht	201	Ernährungstherapie bei Reizdarm-Syndrom	292
Therapie bei Gicht	203	Das Low-FODMAP-Konzept	293
KREBSERKRANKUNGEN	212	Die angepasste Vollkost	298
Mangelernährung bei Krebserkrankungen	213	ENTZÜNDLICHES RHEUMA	306
Ernährung während einer Krebserkrankung	215	Ernährungstherapie bei Rheuma	308
Auch wichtig: Hygiene!	217	Nahrungsergänzung bei Rheuma nur gezielt!	313
Künstliche Ernährung bei Krebs	220	REZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT	319
Mit Ernährung den Krebs heilen?	221	GESUND ESSEN – FANGEN SIE EINFACH AN!	320
Ernährung nach einer Krebserkrankung	224	Prinzipien der gesunden Ernährung	320
Umgang mit langfristigen Beeinträchtigungen?	225	Frühstück	322
MAGENBESCHWERDEN, REFLUXKRANKHEIT	230	Mittagessen	334
Ursache: ein defekter Schließmuskel	231	Abendessen	354
Ernährungstherapie bei einer Refluxkrankheit	235	Snacks	370
NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN	242	SERVICE	376
Warum gibt es immer mehr Nahrungsmittelunverträglichkeiten?	243	Bücher, die weiterhelfen	376
Fruktose-Malabsorption	244	Adressen, die weiterhelfen	377
Laktoseintoleranz	249	Sachregister	378
Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NZWS)	255	Rezeptregister	380
Histaminintoleranz	262	Impressum	384