

Inhaltsübersicht

Teil I: Grundlagen der Vollwert-Ernährung

- 1 Einführung in die Konzeption der Vollwert-Ernährung**
 - 1.1 Bedeutung der Ernährung für Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft
 - 1.2 Erkenntnistheoretischer Hintergrund
- 2 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen**
- 3 Lebensmittelqualität**
- 4 Ausgewählte physiologische Aspekte**
 - 4.1 Ballaststoffe
 - 4.2 Sekundäre Pflanzenstoffe
 - 4.3 Proteinqualität
 - 4.4 Fettmenge und Fettqualität
 - 4.5 Ernährung und Mikroflora des Verdauungstrakts
 - 4.6 Ernährung und Säure-Basen-Haushalt
 - 4.7 Überempfindlichkeitsreaktionen durch Lebensmittel
- 5 Grundsätze der Vollwert-Ernährung**
 - 5.1 Genussvolle und bekömmliche Speisen
 - 5.2 Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
 - 5.3 Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
 - 5.4 Ökologisch erzeugte Lebensmittel
 - 5.5 Regionale und saisonale Erzeugnisse
 - 5.6 Umweltverträglich verpackte Produkte
 - 5.7 Fair gehandelte Lebensmittel
- 6 Allgemeine Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
 - 6.1 Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl
 - 6.2 Bekömmlichkeit der Speisen und Individualisierung der Ernährungsempfehlungen
 - 6.3 Empfehlungen für das Essverhalten
 - 6.4 Empfehlungen für die Ernährungsumstellung
 - 6.5 Umsetzung der Vollwert-Ernährung - Förderliche und hemmende Einflüsse
 - 6.6 Kosten für Vollwert-Ernährung
 - 6.7 Gesundheits- und Ernährungsstatus von Vollwertköstlerinnen - Die Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie

Teil II: Lebensmittelgruppen in der Vollwert-Ernährung

- 7 Gemüse und Obst**
- 8 Getreide**
- 9 Kartoffeln**
- 10 Hülsenfrüchte**
- 11 Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte**
- 12 Speiseöle und Speisefette**
- 13 Milch und Milch-Erzeugnisse**
- 14 Fleisch, Fisch und Eier**
- 15 Getränke**
- 16 Gewürze, Kräuter und Salz**
- 17 Süßungsmittel**

Teil III: Vollwert-Ernährung für besondere Bevölkerungsgruppen

- 18 Vollwert-Ernährung für Schwangere und Stillende**
- 19 Vollwert-Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder**
- 20 Vollwert-Ernährung für Senioren**
- 21 Vollwert-Ernährung für Sportler**

Zusammenfassung und Schlussbetrachtung

Inhaltsverzeichnis

Verzeichnis der Abbildungen

Verzeichnis der Tabellen

Verzeichnis der Übersichten

Geleitworte

Vorwort zur 10. Auflage

Teil I: Grundlagen der Vollwert-Ernährung

1 Einführung in die Konzeption der Vollwert-Ernährung

1.1 Bedeutung der Ernährung für Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft

1.1.1 Gesundheitliche Aspekte der Ernährung

1.1.2 Ökologische Aspekte der Ernährung

1.1.3 Ökonomische Aspekte der Ernährung

1.1.4 Soziale Aspekte der Ernährung

1.2 Erkenntnistheoretischer Hintergrund

1.2.1 Die reduktionistische Sichtweise

1.2.2 Grenzen des Reduktionismus

1.2.3 Der holistische Ansatz

1.2.4 Bedeutung der Erkenntnistheorie für die Vollwert-Ernährung

2 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen

2.1 Entwicklungsphasen der Ernährung des Menschen

2.2 Nahrungsverfügbarkeit und körperliche Merkmale

2.3 Artgerechte Ernährung des Menschen

2.4 Ernährung seit Beginn der Industrialisierung

2.5 Ernährungsphysiologische Konsequenzen

3 Lebensmittelqualität

3.1 Genusswert

3.1.1 Aussehen

3.1.2 Geruch

3.1.3 Geschmack

3.1.4 Konsistenz

3.1.5 Temperatur

3.2 Gesundheitswert

3.2.1 Wertgebende Merkmale

3.2.1.1 *Gehalt essenzieller und gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe*

3.2.1.2 *Dichte essenzieller Inhaltsstoffe (Nährstoffdichte)*

3.2.1.3 *Gehalt an Hauptnährstoffen*

3.2.1.4 *Energiegehalt*

3.2.1.5 *Energiedichte*

3.2.1.6 *Sättigungswirkung*

3.2.1.7 *Bekömmlichkeit (Verträglichkeit)*

3.2.1.8 *Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit*

3.2.1.9 *Reife und Frische*

3.2.2 Wertmindernde Merkmale

3.2.2.1 *Gehalt natürlicher Schadstoffe (biogene Substanzen)*

3.2.2.2 *Gehalt an Stoffen durch Verarbeitung*

3.2.2.3 *Vorkommen pathogener Mikroorganismen und deren Toxine*

3.2.2.4 *Gehalt an Rückständen*

3.2.2.5 *Gehalt an Umweltkontaminanten*

3.2.2.6 *Gehalt an Lebensmittelzusatzstoffen*

3.2.2.7 *Gesundheitliche Bewertung von anthropogenen Fremd- bzw. Schadstoffen*

3.2.2.8 *Problematik von Grenzwertfestlegungen*

3.3 Eignungswert (für Verbraucher)

- 3.3.1 Eignung für bestimmte Verwendungen
- 3.3.2 Haltbarkeit
- 3.3.3 Preis
- 3.3.4 Zeitaufwand
- 3.4 Psychologischer Wert**
- 3.4.1 Freude und Genuss beim Essen
- 3.4.2 Vorstellungen, Meinungen und Erwartungen
- 3.4.3 Belohnung und Ersatzbefriedigung
- 3.4.4 Aufmachung und Werbung
- 3.5 Soziokultureller Wert**
- 3.5.1 Ambiente und Erlebnis beim Essen und Trinken
- 3.5.2 Akzeptanz
- 3.5.3 Vorbildfunktion
- 3.5.4 Prestige
- 3.5.5 Nahrungsvorlieben
- 3.5.6 Nahrungsaversionen
- 3.5.7 Nahrungstabus
- 3.6 Ethischer Wert**
- 3.6.1 Sozialverträglichkeit bezüglich Menschen in Entwicklungsländern
- 3.6.2 Boykotte gegenüber bestimmten Firmen oder Staaten
- 3.6.3 Tierschutz
- 3.7 Ökologischer Wert**
- 3.8 Ökonomischer Wert**
- 3.9 Schlussbemerkungen**

4 Ausgewählte physiologische Aspekte

- 4.1 Ballaststoffe**
- 4.1.1 Definition und Einteilung
- 4.1.2 Änderungen der Ballaststoffaufnahme
- 4.1.3 Physiologische Wirkungen
- 4.1.4 Empfehlungen für die Ballaststoffaufnahme
- 4.2 Sekundäre Pflanzenstoffe**
- 4.2.1 Einleitung
- 4.2.2 Gesundheitsfördernde Wirkungen
 - 4.2.2.1 *Carotinoide*
 - 4.2.2.2 *Phytosterine*
 - 4.2.2.3 *Saponine*
 - 4.2.2.5 *Protease-Inhibitoren*
 - 4.2.2.6 *Glukosinolate*
 - 4.2.2.7 *Sulfide*
 - 4.2.2.8 *Monoterpene*
 - 4.2.2.9 *Weitere sekundäre Pflanzenstoffe*
- 4.3 Proteinmenge und Proteinqualität**
- 4.3.1 Proteinbedarf und Empfehlungen für die Proteinzufuhr
- 4.3.2 Gehalt an essentiellen Aminosäuren, Verdaulichkeit der Nahrungsproteine, Bioverfügbarkeit der Aminosäuren
- 4.3.3 Biologische Wertigkeit von Proteinen
- 4.3.4 Aufwertungseffekte
- 4.3.5 Nachteile überhöhter Proteinzufuhr
- 4.4 Fettmenge und Fettqualität**
- 4.4.1 Empfehlungen zur Fettmenge und Fettqualität
- 4.4.2 Essenzielle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe
 - 4.4.2.1 *Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren*
 - 4.4.2.2 *Vitamin E*
- 4.4.3 Fettzufuhr und Adipositas
- 4.4.4 Fettzufuhr und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 4.4.5 Fettzufuhr und Krebs
- 4.5 Ernährung und Mikroflora des Verdauungstrakts**
- 4.5.1 Mikroflora des Verdauungstrakts
- 4.5.2 Mikroflora und Krankheiten
 - 4.5.2.1 *Mikroflora, Karies und Plaques*

- 4.5.2.2 *Mikroflora und entzündliche Darmerkrankungen*
- 4.5.2.3 *Mikroflora und Krebs*
- 4.5.3 Mikroflora und Abwehrsystem
- 4.5.4 Mikroflora und Vollwert-Ernährung
- 4.6 Ernährung und Säure-Basen-Haushalt**
- 4.6.1 Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts
- 4.6.2 Herkunft von Säuren und Basen im Stoffwechsel
- 4.6.3 Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut
- 4.6.4 Bedeutung des Bindegewebes für den Säure-Basen-Haushalt
- 4.6.5 Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt
- 4.6.6 Empfehlungen zum Säure-Basen-Haushalt
- 4.7 Überempfindlichkeitsreaktionen durch Lebensmittel**
- 4.7.1 Definition von Lebensmittel-Überempfindlichkeiten
- 4.7.2 Ursachen von Lebensmittel-Überempfindlichkeiten
- 4.7.3 Lebensmittel-Überempfindlichkeiten und Vollwert-Ernährung

5 Grundsätze der Vollwert-Ernährung

- 5.1 Genussvolle und bekömmliche Speisen**
- 5.1.1 Genuss beim Essen
- 5.1.2 Individuelle Bekömmlichkeit von Speisen
- 5.2 Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)**
- 5.2.1 Gesundheitliche Aspekte einer überwiegend pflanzlichen Ernährung
- 5.2.2 Studien mit Vegetariern
- 5.2.3 Ökologische Aspekte einer überwiegend pflanzlichen Ernährung
- 5.2.4 Ökonomische Aspekte einer überwiegend pflanzlichen Ernährung
- 5.2.5 Soziale Aspekte einer überwiegend pflanzlichen Ernährung
- 5.3 Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost**
- 5.3.1 Gesundheitliche Aspekte einer geringen Lebensmittelverarbeitung
- 5.3.2 Reichlich unerhitzte Frischkost (etwa die Hälfte der Nahrungsmenge)
- 5.3.3 Schonende Zubereitung frischer Lebensmittel
- 5.3.4 Vermeidung von Nahrungsmitteln mit Zusatzstoffen
 - 5.3.4.1 *Allgemeines*
 - 5.3.4.2 *Rechtsvorschriften für Lebensmittelzusatzstoffe*
 - 5.3.4.3 *Gesundheitliche Bewertung von Lebensmittelzusatzstoffen*
 - 5.3.4.4 *Lebensmittelzusatzstoffe: Notwendigkeit oder Verbrauchertäuschung*
 - 5.3.4.5 *Zusatzstoffe in Öko-Lebensmitteln*
 - 5.3.4.6 *Lebensmittelzusatzstoffe und Vollwert-Ernährung*
- 5.3.5 Vermeidung von Gentechnik im Ernährungsbereich
 - 5.3.5.1 *Einsatz der Gentechnik im Ernährungsbereich*
 - 5.3.5.2 *Risikobewertung der Gentechnik*
 - 5.3.5.3 *Gesundheitliche Auswirkungen der Gentechnik*
 - 5.3.5.4 *Ökologische Auswirkungen der Gentechnik*
 - 5.3.5.5 *Ökonomische Auswirkungen der Gentechnik*
 - 5.3.5.6 *Soziale Auswirkungen der Gentechnik*
 - 5.3.5.7 *Zulassung und Kennzeichnung von Nahrungsmitteln aus GVO nach der europäischen Novel-Food-Verordnung*
 - 5.3.5.8 *Geplante EU-Kennzeichnung nach Art der Lebensmittelherstellung*
 - 5.3.5.9 *Regelungen zur Deklaration "ohne Gentechnik"*
 - 5.3.5.10 *Forderungen der Verbraucher-, Umweltschutz- und Entwicklungsorganisationen*
 - 5.3.5.11 *Gentechnik und Vollwert-Ernährung*
- 5.3.6 Vermeidung von Lebensmittelbestrahlung
 - 5.3.6.1 *Wirkungsweise und Anwendungsgebiete der Lebensmittelbestrahlung*
 - 5.3.6.2 *Gesetzliche Regelungen zur Lebensmittelbestrahlung*
 - 5.3.6.3 *Auswirkungen der Lebensmittelbestrahlung auf den Nährwert*
 - 5.3.6.4 *Mögliche Auswirkungen der Lebensmittelbestrahlung auf die Gesundheit des Menschen*
 - 5.3.6.5 *Zur Frage der technologischen Notwendigkeit der Lebensmittelbestrahlung*
 - 5.3.6.6 *Zur Frage der Verbrauchertäuschung durch Lebensmittelbestrahlung*
 - 5.3.6.7 *Lebensmittelbestrahlung und Vollwert-Ernährung*
- 5.3.7 Stellungnahme zu Funktionellen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln

- 5.3.7.1 Funktionelle Lebensmittel
- 5.3.7.2 Nahrungsergänzungsmittel
- 5.3.7.3 Funktionelle Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Vollwert-Ernährung
- 5.3.8 Stellungnahme zur Mikrowellenerhitzung
 - 5.3.8.1 Nährstoffverluste bei unterschiedlichen Erhitzungsverfahren
 - 5.3.8.2 Reaktionsprodukte durch Mikrowellenerhitzung
 - 5.3.8.3 Hygienische Risiken bei der Mikrowellenerhitzung
 - 5.3.8.4 Zeit- und Energieaufwand bei der Nutzung von Mikrowellenherden
 - 5.3.8.5 Sicherheit von Mikrowellengeräten
 - 5.3.8.6 Mikrowellenerhitzung und Vollwert-Ernährung
- 5.3.9 Ökologische Aspekte einer geringen Lebensmittelverarbeitung
- 5.3.10 Ökonomische Aspekte einer geringen Lebensmittelverarbeitung
- 5.3.11 Soziale Aspekte einer geringen Lebensmittelverarbeitung
- 5.4 Ökologisch erzeugte Lebensmittel**
 - 5.4.1 Umweltbelastungen durch die konventionelle Landwirtschaft
 - 5.4.2 Prinzipien und Richtlinien der ökologischen Landwirtschaft
 - 5.4.3 Die Richtlinien der Verbände des ökologischen Landbaus und die EU-Öko-Verordnung als gesetzlicher Mindeststandard
 - 5.4.4 Verbreitung des ökologischen Landbaus
 - 5.4.5 Ökologische Aspekte des Bio-Landbaus
 - 5.4.6 Gesundheitliche Aspekte ökologisch erzeugter Lebensmittel
 - 5.4.7 Ökonomische Aspekte der ökologischen Landwirtschaft
 - 5.4.8 Soziale Aspekte der ökologischen Landwirtschaft
 - 5.4.9 Ökologische Landwirtschaft und Vollwert-Ernährung
- 5.5 Regionale und saisonale Erzeugnisse**
 - 5.5.1 Transporte im Lebensmittelbereich
 - 5.5.2 Ökologische Aspekte des Transports von Lebensmitteln - Entlastung durch regionale Produkte
 - 5.5.3 Ökologische Aspekte der saisonalen Auswahl von Lebensmitteln
 - 5.5.4 Ökonomische Aspekte regional und saisonal erzeugter Lebensmittel
 - 5.5.5 Soziale Aspekte regional und saisonal erzeugter Lebensmittel
 - 5.5.6 Gesundheitliche Aspekte regional und saisonal erzeugter Lebensmittel
- 5.6 Umweltverträglich verpackte Produkte**
 - 5.6.1 Hausmüll und seine Verwertung
 - 5.6.2 Ökobilanzen von Getränkeverpackungen
 - 5.6.3 Weitere Aspekte von Lebensmittelverpackungen
- 5.7 Fair gehandelte Lebensmittel**
 - 5.7.1 Welthandel mit Lebensmitteln und EU-Agrarpolitik
 - 5.7.1.1 Die EU-Agrarpolitik
 - 5.7.1.2 Exportproduktion in Entwicklungsländern
 - 5.7.1.3 Folgen des derzeitigen Welthandels und der EU-Agrarpolitik
 - 5.7.2 Ökonomische Aspekte fair gehandelter Lebensmittel – Fairer Handel mit Entwicklungsländern als Alternative zum derzeitigen Welthandel
 - 5.7.3 Soziale Aspekte fair gehandelter Lebensmittel
 - 5.7.4 Ökologische Aspekte fair gehandelter Lebensmittel
 - 5.7.5 Gesundheitliche Aspekte fair gehandelter Lebensmittel
 - 5.7.6 Fairer Handel und Gerechtigkeit

6 Vollwert-Ernährung: Allgemeine Empfehlungen und Umsetzung

- 6.1 Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl**
- 6.2 Bekömmlichkeit von Speisen und Individualisierung der Ernährungsempfehlungen**
 - 6.2.1 Allgemeines
 - 6.2.2 Individualisierung der Ernährungsempfehlungen in bestimmten alternativen Kostformen
 - 6.2.2.1 Ayurveda
 - 6.2.2.2 Ernährung nach den Fünf Elementen
 - 6.2.2.3 Anthroposophisch orientierte Ernährung
 - 6.2.3 Individualisierung der Ernährungsempfehlungen in der Vollwert-Ernährung
- 6.3 Empfehlungen für das Essverhalten**
- 6.4 Empfehlungen für die Ernährungsumstellung aus physiologischer Sicht**
- 6.5 Umsetzung der Vollwert-Ernährung - Fördernde und hemmende Einflüsse**

- 6.5.1 Handlungsspielräume und Ernährungsstile
- 6.5.2 Geschlechtsspezifische Arbeitsteilung bei der Ernährungsversorgung
- 6.5.3 Fördernde und hemmende Bedingungen für eine Veränderung von Ernährungsstilen
- 6.5.4 Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung
 - 6.5.4.1 *Genussvolle und bekömmliche Speisen*
 - 6.5.4.2 *Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)*
 - 6.5.4.3 *Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost*
 - 6.5.4.4 *Ökologisch erzeugte Lebensmittel*
 - 6.5.4.5 *Regionale und saisonale Erzeugnisse*
 - 6.5.4.6 *Umweltverträglich verpackte Produkte*
 - 6.5.4.7 *Fair gehandelte Lebensmittel*
- 6.5.5 Zielgruppengerechte Ansprache zur Förderung der Vollwert-Ernährung
- 6.6 Kosten für Vollwert-Ernährung**
- 6.6.1 Ausgaben für Lebensmittel
- 6.6.2 Folgen der konventionellen Produktion, Verarbeitung und Vermarktung von Lebensmitteln
- 6.6.3 Höhere Preise für fair gehandelte Erzeugnisse und Bio-Lebensmittel
- 6.6.4 Einsparpotenzial durch veränderte Lebensmittelauswahl
- 6.6.5 Wertschätzung der Ernährung
- 6.7 Gesundheits- und Ernährungsstatus von Vollwertköstlerinnen - Die Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie**
- 6.7.1 Studiendesign
- 6.7.2 Lebensmittelauswahl
- 6.7.3 Nährstoffversorgung
- 6.7.4 Blutparameter
- 6.7.5 Gesundheitliche Bewertung der Vollwert-Ernährung

Teil II: Lebensmittelgruppen in der Vollwert-Ernährung

7 Gemüse und Obst

- 7.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 7.2 Allgemeines**
- 7.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 7.4 Gesundheitliche Aspekte**
- 7.4.1 Essenzielle Nährstoffe
- 7.4.2 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 7.4.3 Natürlich vorkommende gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe
- 7.4.4 Nährstoffverluste durch Zubereitung
- 7.4.5 Nährstoffverluste durch Konservierung
- 7.4.6 Unerhitzte Frischkost
- 7.4.7 Anthropogene Schadstoffe
 - 7.4.7.1 *Nitrat*
 - 7.4.7.2 *Schwermetalle*
 - 7.4.7.3 *Pestizide*
- 7.5 Ökologische Aspekte**
- 7.6 Kernaussagen**

8 Getreide

- 8.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 8.2 Allgemeines**
- 8.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 8.4 Gesundheitliche Aspekte**
- 8.4.1 Hauptnährstoffe
- 8.4.2 Vitamine
- 8.4.3 Mineralstoffe
- 8.4.4 Ballaststoffe
- 8.4.5 Sekundäre Pflanzenstoffe
 - 8.4.5.1 *Phytinsäure*
 - 8.4.5.2 *Lektine*
 - 8.4.5.3 *Enzyminhibitoren*
- 8.4.6 Frischkornmahlzeit

- 8.4.7 Präventive Aspekte von Vollkorn
- 8.4.8 Lagerung und Haltbarkeit von Vollkornmahl-Erzeugnissen
- 8.4.9 Schadstoffe
 - 8.4.9.1 *Mikroorganismen und mikrobielle Toxine*
 - 8.4.9.2 *Umweltkontaminanten*
 - 8.4.9.3 *Schadstoffe aus Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung*
- 8.5 Soziale Aspekte**
- 8.6 Kernaussagen**

9 Kartoffeln

- 9.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 9.2 Allgemeines**
- 9.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 9.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 9.4.1 Hauptnährstoffe und essenzielle Nährstoffe
 - 9.4.2 Ballaststoffe
 - 9.4.3 Natürlich vorkommende gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe
 - 9.4.4 Anthropogene Schadstoffe
 - 9.4.4.1 *Nitrat*
 - 9.4.4.2 *Pestizide*
 - 9.4.4.3 *Acrylamid*
- 9.5 Ökologische Aspekte**
- 9.6 Kernaussagen**

10 Hülsenfrüchte

- 10.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 10.2 Allgemeines**
- 10.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 10.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 10.4.1 Wertgebende Inhaltsstoffe
 - 10.4.1.1 *Hauptnährstoffe, essenzielle und gesundheitsfördernde Substanzen*
 - 10.4.1.2 *Inhaltsstoffe bestimmter Hülsenfrüchte*
 - 10.4.2 Natürlich vorkommende gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe
 - 10.4.3 Nährstoffverluste durch Kochen
 - 10.4.4 Keimlinge/Sprossen
 - 10.4.5 Traditionelle Sojaprodukte
 - 10.4.6 Texturierte Sojaprodukte
 - 10.4.7 Lupinenprodukte
- 10.5 Ökologische Aspekte**
- 10.6 Kernaussagen**

11 Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte

- 11.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 11.2 Allgemeines**
- 11.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 11.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 11.4.1 Wertgebende Inhaltsstoffe
 - 11.4.2 Natürlich vorkommende gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe und Befall durch Mikroorganismen
 - 11.4.3 Anthropogene Schadstoffe
- 11.5 Ökologische und soziale Aspekte**
- 11.6 Kernaussagen**

12 Speiseöle und Speisefette

- 12.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 12.2 Allgemeines**
 - 12.2.1 Ölgewinnung
 - 12.2.2 Raffination
 - 12.2.3 Härtung
- 12.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 12.4 Gesundheitliche Aspekte**

- 12.4.1 Essenzielle und gesundheitsfördernde Nährstoffe
- 12.4.2 Natürlich vorkommende gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe
- 12.4.3 Anthropogene Schadstoffe
- 12.4.4 Bewertung der Ölgewinnung und -verarbeitung
- 12.5 Küchentechnische Verwendung von Speiseölen und Speisefetten**
- 12.6 Ökologische und soziale Aspekte**
- 12.7 Kernaussagen**

13 Milch und Milch-Erzeugnisse

- 13.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 13.2 Allgemeines**
- 13.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 13.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 13.4.1 Hauptnährstoffe und essenzielle Inhaltsstoffe
 - 13.4.2 Milchverarbeitung
 - 13.4.2.1 *Entrahmung und Homogenisierung*
 - 13.4.2.2 *Erhitzungsverfahren*
 - 13.4.3 Milch-Erzeugnisse
 - 13.4.4 Mikrobielle Belastung der Milch
 - 13.4.5 Anthropogene Schadstoffe
- 13.5 Ökologische Aspekte**
- 13.6 Ökonomische und soziale Aspekte**
- 13.7 Kernaussagen**

14 Fleisch, Fisch und Eier

- 14.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 14.2 Allgemeines**
- 14.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 14.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 14.4.1 Protein
 - 14.4.2 Fett und Fettsäuren
 - 14.4.2.1 *Fleisch und Fleisch-Erzeugnisse*
 - 14.4.2.2 *Fisch und Fisch-Erzeugnisse*
 - 14.4.3 Vitamine und Mineralstoffe
 - 14.4.4 Cholesterin
 - 14.4.5 Purine
 - 14.4.6 Schadstoffe
 - 14.4.6.1 *Mikroorganismen, mikrobielle Toxine, Parasiten und BSE*
 - 14.4.6.2 *Umweltkontaminanten*
 - 14.4.6.3 *Schadstoffe aus Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung*
- 14.5 Ökologische Aspekte**
 - 14.5.1 Fleisch und Fleisch-Erzeugnisse
 - 14.5.2 Fisch und Fisch-Erzeugnisse
 - 14.5.3 Eier und Ei-Erzeugnisse
- 14.6 Ökonomische und soziale Aspekte**
- 14.7 Kernaussagen**

15 Getränke

- 15.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 15.2 Allgemeines**
- 15.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 15.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 15.4.1 Wasser als lebensnotwendige Substanz
 - 15.4.2 Trinkwasser
 - 15.4.3 Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser
 - 15.4.4 Kräuter- und Fruchteees
 - 15.4.5 Säfte, Nektare, Limonaden usw.
 - 15.4.6 Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Kakao, Getreidekaffee
 - 15.4.7 Alkoholische Getränke
- 15.5 Ökologische Aspekte**
- 15.6 Soziale Aspekte**

15.7 Kernaussagen

16 Gewürze, Kräuter und Salz

- 16.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 16.2 Allgemeines**
- 16.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 16.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 16.4.1 Physiologische Wirkungen von Gewürzen und Kräutern
 - 16.4.2 Mikrobielle Belastung von Gewürzen und Kräutern
 - 16.4.3 Gesundheitliche Wirkungen einer überhöhten Salzaufnahme
 - 16.4.4 Jodierung von Salz
 - 16.4.5 Fluoridierung von Salz
- 16.5 Ökologische, ökonomische und soziale Aspekte**
- 16.6 Kernaussagen**

17 Süßungsmittel

- 17.1 Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung**
- 17.2 Allgemeines**
- 17.3 Änderungen des Verbrauchs**
- 17.4 Gesundheitliche Aspekte**
 - 17.4.1 Verringerung der Nährstoffdichte der Kost
 - 17.4.2 Bewertung einzelner Süßungsmittel
 - 17.4.3 Isolierte Zucker und Krankheiten
 - 17.4.3.1 *Zahnkaries*
 - 17.4.3.2 *Adipositas*
 - 17.4.3.3 *Diabetes mellitus*
- 17.5 Ökologische und soziale Aspekte**
- 17.6 Kernaussagen**

Teil III: Vollwert-Ernährung für besondere Bevölkerungsgruppen

18 Vollwert-Ernährung für Schwangere und Stillende

- 18.1 Ernährung für Schwangere**
 - 18.1.1 Allgemeines
 - 18.1.2 Kritische Nährstoffe
 - 18.1.3 Vermeidung problematischer Stoffe
- 18.2 Ernährung für Stillende**
- 18.3 Kernaussagen**

19 Vollwert-Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder

- 19.1 Muttermilch**
- 19.2 Beikost**
- 19.3 Familienkost und Getränke**
- 19.4 Zur Frage zusätzlicher Nährstoffe**
- 19.5 Kernaussagen**

20 Vollwert-Ernährung für Senioren

- 20.1 Allgemeines**
- 20.2 Deckung des Nährstoffbedarfs**
- 20.3 Altersbedingte Besonderheiten**
- 20.4 Kernaussagen**

21 Vollwert-Ernährung für Sportler

- 21.1 Allgemeines**
- 21.2 Deckung des Nährstoffbedarfs**
- 21.3 Kohlenhydrate als Hauptenergieträger**
- 21.4 Überschätzung der Proteinzufuhr**
- 21.5 Zeit-Mengen-Problem**

- 21.6 Flüssigkeitszufuhr
- 21.7 Kernaussagen

22 Zusammenfassung und Schlussbetrachtung

Anhang

Literatur

Weiterführende Literatur

Weiterführende Links

Stichwortverzeichnis