



# Inhalt

## 1. Nährstoffbezogene Empfehlungen

- 1.1 Einsatz der D-A-CH-Referenzwerte in der Ernährungsberatung
- 1.2 Energie
- 1.3 Relation der energieliefernden Nährstoffe
- 1.4 Protein
- 1.5 Fett
- 1.6 Kohlenhydrate
- 1.7 Ballaststoffe
- 1.8 Alkohol
- 1.9 Vitamine und Mineralstoffe
  - 1.9.1 Vitamin K und Therapie mit oralen Antikoagulanzen vom Cumarintyp
  - 1.9.2 Jod und Jodsalz in der Ernährung
- 1.10 Sekundäre Pflanzenstoffe

## 2. Lebensmittelbezogene Empfehlungen

- 2.1 Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide
- 2.2 Health Claims
- 2.3 Bewertung spezieller Ernährungsweisen
  - 2.3.1 Vollwert-Ernährung
  - 2.3.2 Vegetarische Ernährung
  - 2.3.3 Rohkost nach Wandmaker
  - 2.3.4 Anthroposophische Ernährungslehre
  - 2.3.5 Original Haysche Trennkost
  - 2.3.6 Fit fürs Leben – Fit for Life
  - 2.3.7 Makrobiotik
  - 2.3.8 Ernährung im Ayurveda

## 3. Präventive Aspekte der Ernährung

- 3.1 Evidenzbasierte Leitlinien der DGE zur Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten

## 4. Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen

- 4.1 Ernährung im (Breiten-)Sport
  - 4.1.1 Trinkempfehlungen im Breitensport
  - 4.1.2 Proteine im Breitensport
  - 4.1.3 Kohlenhydrate im Breitensport
  - 4.1.4 Fette im Breitensport\*
  - 4.1.5 Koffein in der Sporternährung
  - 4.1.6 Kreatin in der Sporternährung
  - 4.1.7 Antioxidanzien in der Sporternährung
  - 4.1.8 L-Carnitin in der Sporternährung
  - 4.1.9 Taurin in der Sporternährung
- 4.2 Ernährung in der Schwangerschaft
- 4.3 Ernährung in der Stillzeit
- 4.4 Ernährung des Säuglings
- 4.5 Ernährung von (Klein-)Kindern und Jugendlichen\*
- 4.6 Ernährung älterer Menschen

\* Diese Kapitel erhalten Sie mit einer weiteren Ergänzungslieferung



## 5. Diätetik – Ernährung für ausgewählte Krankheitsbilder

- 5.1. Lebensmittel-Unverträglichkeiten
  - 5.1.1 Lebensmittel-Unverträglichkeiten
  - 5.1.2 Allergische Lebensmittel-Hypersensitivitäten
  - 5.1.3 Nicht allergische Lebensmittel-Hypersensitivitäten
  - 5.1.4 Atopische Dermatitis
  - 5.1.5 Chronische Urtikaria
  - 5.1.6 Lactoseintoleranz
  - 5.1.7 Fructosemalabsorption
  - 5.1.8 Zöliakie
- 5.2. Gastrointestinale Erkrankungen
  - 5.2.1 Reizdarmsyndrom
- 5.3. Stoffwechselerkrankungen
  - 5.3.1 Adipositas
    - 5.3.1.1 Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter
    - 5.3.1.2 Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter
  - 5.3.2 Diabetes mellitus
  - 5.3.3 Dyslipoproteinämien
  - 5.3.4 Hyperurikämie und Gicht
- 5.4. Weitere diätetisch beeinflussbare Erkrankungen
  - 5.4.1 Hypertonie
  - 5.4.2 Osteoporose
- 5.5. Psychogene Essstörungen

## 6. Beratungsmethodik

- 6.1 Interventionsmaßnahmen: Begriffsbestimmungen, Modelle und gesetzliche Regelungen
- 6.2 Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- 6.3 Ausgewählte Methoden für den Prozess der Verhaltensänderung

## 7. Gemeinschaftsverpflegung

- 7.1 Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in der Gemeinschaftsverpflegung
- 7.2 Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit

## 8. Ergänzungen