

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Die Geschichte naturheilkundlicher Ernährungskonzepte	3
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
1.1	Antike	4
1.2	Mittelalter	5
1.3	Neuzeit	5
1.4	Zusammenfassung	11
	Literatur	12
2	Ernährungsphysiologische Grundlagen und Prinzipien vollwertiger Ernährung	13
	<i>Helmut Oberritter</i>	
2.1	Bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr	15
2.2	Haupt- und Mikronährstoffe	15
2.3	Energiegehalt und Nährstoffdichte von Lebensmitteln	18
2.4	Präventive Aspekte der Ernährung	20
2.5	Psychologische und soziologische Faktoren	23
2.6	Lebensmittelbezogene Empfehlungen	23
2.7	Alternative Kostformen	26
2.8	Zusammenfassung	27
	Literatur	27
3	Ernährungsberatung	29
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Ulrike Rötten</i>	
3.1	Einleitung	31
3.2	Methoden zur Untersuchung des Ernährungsverhaltens	31
3.3	Formen der Ernährungsberatung	37
3.4	Grundlagen der Klientenberatung	38
3.5	Empfehlungen für die praktische Beratungssituation	44
3.6	Innovative Methoden und Technologien in der Ernährungsberatung	45
3.7	Rückfallprophylaxe	48
3.8	Zusammenfassung	48
3.9	Anhang: Bezuschussung von Ernährungsberatungsleistungen durch die Krankenkassen (Stand 2015)	48
	Literatur	49
4	Ernährung in Deutschland: Situation, Trends	51
	<i>Ulrike Becker, Claus Leitzmann</i>	
4.1	Einleitung: Ernährungssituation in Deutschland	52
4.2	Ist-Situation: Die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II)	52
4.3	Neuere Daten zur Nährstoffzufuhr	64
4.4	Schlussbemerkungen zum Lebensmittelverzehr und zur Nährstoffaufnahme	66

4.5	Aktuelle Ernährungstrends	66
4.6	Ausblick	68
4.7	Zusammenfassung	68
	Literatur	69

II Ausgewählte Nahrungsmittelinhaltsstoffe

5	Nahrungsmittelinhaltsstoffe – eine Einführung	73
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
5.1	Geschichtliches	74
5.2	Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln	74
5.3	Weitere Nahrungsmittelinhaltsstoffe	75
5.4	Zusammenfassung	75
	Weiterführende Literatur	75
6	Sekundäre Pflanzenstoffe in Lebensmitteln	77
	<i>Claus Leitzmann</i>	
6.1	Einleitung	78
6.2	Definitionen	79
6.3	Carotinoide	79
6.4	Phytosterine	80
6.5	Saponine	81
6.6	Polyphenole	81
6.7	Phytoöstrogene	83
6.8	Protease-Inhibitoren	84
6.9	Monoterpene	84
6.10	Glukosinolate	84
6.11	Sulfide	85
6.12	Weitere sekundäre Pflanzenstoffe	85
6.13	Zusammenfassung	85
	Literatur	86
7	Ballaststoffe	89
	<i>Claus Leitzmann</i>	
7.1	Definitionen und Einteilungen	90
7.2	Ballaststoffzufuhr	91
7.3	Physiologische Wirkungen	92
7.4	Ballaststoffe und Prävention von Krankheiten	96
7.5	Empfehlungen für die Ballaststoffaufnahme	97
7.6	Zusammenfassung	98
	Literatur	98
8	Substanzen in fermentierten Lebensmitteln	101
	<i>Claus Leitzmann</i>	
8.1	Einleitung	102
8.2	Veränderungen von Milch während dem Fermentation	103

8.3 Wirkungen fermentierter Produkte 103

8.4 Therapeutische Wirkungen bei gastrointestinalen Entzündungen und Infektionen ... 107

8.5 Einflüsse auf Krebserkrankungen 108

8.6 Immunmodulierende Wirkungen bei atopischen Erkrankungen 111

8.7 Zusammenfassung 111

Literatur..... 112

III Grundlegende Formen der Ernährungstherapie

9 Vollwert-Ernährung – eine naturheilkundliche Ernährungsweise..... 117

Claus Leitzmann

9.1 Grundlegende Gedanken: Ernährung in Prävention und Therapie 118

9.2 Entwicklung und Definition der Vollwert-Ernährung..... 119

9.3 Vollwert-Ernährung – eine zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsweise 119

9.4 Besonderheiten der Vollwert-Ernährung 120

9.5 Die Vollwert-Ernährung und Werner Kollath 121

9.6 Ernährungskonzept der Vollwert-Ernährung 123

9.7 Praktische Durchführung..... 124

9.8 Die Vollwert-Ernährung – ein Naturheilverfahren..... 124

9.9 Die Umstellung auf Vollwert-Ernährung 130

9.10 Zusammenfassung 131

Literatur..... 131

10 Vegetarische und vegane Ernährung 133

Claus Leitzmann

10.1 Grundsätzliches 134

10.2 Historische Entwicklung des Vegetarismus 136

10.3 Ernährungsphysiologische Bewertung vegetarischer und veganer Kostformen..... 137

10.4 Gesundheitszustand von Vegetariern und Veganern 142

10.5 Schlussbemerkungen 145

10.6 Zusammenfassung 146

Literatur..... 146

11 Mediterrane Ernährung 149

Andreas Michalsen

11.1 Studienlage 150

11.2 Aspekte der Tradition und der Vollwertigkeit in der mediterranen Ernährung..... 153

11.3 Kofaktoren der mediterranen Ernährung 154

11.4 Zusammenfassung 155

Literatur..... 155

12 Weitere alternative Ernährungsweisen 157

Claus Leitzmann

12.1 Definitionen 159

12.2 Ernährung im Ayurveda 159

12.3 Mazdaznan-Ernährung 160

12.4	Ernährung in der traditionellen chinesischen Medizin	161
12.5	Rohkosternährung	161
12.6	Makrobiotik nach Acuff	162
12.7	Anthroposophische Ernährung	163
12.8	Paleo-Diet/Steinzeiterernährung	163
12.9	Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bruker	164
12.10	Schlussbemerkungen	164
12.11	Zusammenfassung	165
	Weiterführende Literatur	165

IV Fasten

13	Fasten als Erlebnis, medizinische Prävention und Therapie – Grundlagen und Methodik.	169
----	---	-----

Hellmut Lützner

13.1	Einleitung	170
13.2	Geschichtlicher Überblick und Stellung des Fastens heute	170
13.3	Anwendungsgebiete/Indikationen	175
13.4	Wirtschaftliche Aspekte	176
13.5	Kontraindikationen und Komplikationen	176
13.6	Zusammenfassung	178
13.7	Anhang: Adressen	178
	Weiterführende Literatur	179

14	Physiologie des Fastens	181
----	--------------------------------------	-----

Françoise Wilhelmi de Toledo

14.1	Wie werden die Kenntnisse über die Physiologie des Fastens gewonnen?	182
14.2	Kleines Fastenglossar	183
14.3	Nahrungsenergie im Fasten	184
14.4	Die vier Phasen des Fastens	185
14.5	Kann der Eiweißabbau therapeutisch nützlich sein?	188
14.6	Veränderung der Körperzusammensetzung und Geschwindigkeit der Gewichtsreduktion	190
14.7	Schutz gegen Fastenazidose	190
14.8	Hormonelle und vegetative Steuerung des Fastens [8]	191
14.9	Immunologische Wirkungen des Fastens	192
14.10	Bedeutung der körperlichen Aktivität	193
14.11	Fastendauer	193
14.12	Mikronährstoffe beim Fasten	194
14.13	Zusammenfassung	194
	Literatur	195

15	Fasten als Therapie – Indikationen und klinische Ergebnisse	197
----	--	-----

Eva Lischka, Norbert Lischka

15.1	Problematik und Perspektiven	198
15.2	Metabolische Erkrankungen: metabolisches Syndrom mit viszeraler Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämie, Fettleber	198

15.3	Kardiovaskuläre Erkrankungen	200
15.4	Chronisch entzündliche Erkrankungen	200
15.5	Chronische Schmerzerkrankungen	201
15.6	Weitere Indikationen	202
15.7	Stimmungsschwankungen und reaktive Depressionen	202
15.8	Krebserkrankungen	203
15.9	Zusammenfassung	204
	Literatur	204

V Ernährung bei bestimmten Patientengruppen

16	Grundlagen zur Ernährung bei bestimmten Patientengruppen	209
	<i>Rainer Stange, Claus Leitzmann</i>	
16.1	Ernährung als Therapie bei bestimmten Patientengruppen	210
16.2	Zur Auswahl der Krankheitsbilder	211
16.3	Zusammenfassung	211
	Weiterführende Literatur	211
17	Adipositas	213
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Claus Leitzmann</i>	
17.1	Problematik und Perspektiven	214
17.2	Prävalenz der Adipositas	214
17.3	Definition und Klassifikation der Adipositas	215
17.4	Ursachen der Adipositas	218
17.5	Strategien zur Gewichtsreduktion	219
17.6	Zusammenfassung	223
	Literatur	224
18	Dyslipoproteinämien	227
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Claus Leitzmann</i>	
18.1	Definition und Risikofaktoren	228
18.2	Typen der Dyslipoproteinämie	230
18.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	231
18.4	Einfluss der Fette auf den Serumcholesterin- und Triglyzeridspiegel	232
18.5	Einfluss anderer Nährstoffe auf die Serumlipidkonzentration	236
18.6	Grundsätzliche ernährungstherapeutische Maßnahmen bei primären Hyperlipidämien	240
18.7	Zusammenfassung	241
	Literatur	242
19	Diabetes	245
	<i>Rainer Stange</i>	
19.1	Einleitung	246
19.2	Epidemiologie	247
19.3	Prävention	248
19.4	Ernährungstherapie des manifesten Typ-2-Diabetes – Grundlagen	250
19.5	Ernährungsempfehlungen aus Sicht der Fachgesellschaften	251

19.6	Spezielle Empfehlungen	252
19.7	Low carb?	254
19.8	Low fat?	255
19.9	Zuckeraustauschstoffe	255
19.10	Ballaststoffe	255
19.11	Mikronährstoffe und Supplemente	256
19.12	Naturheilkundliche Ernährungsempfehlungen	257
19.13	Zusammenfassung	258
	Literatur	258
20	Hypertonie	261
	<i>Rolfdieter Krause, Herbert Löllgen</i>	
20.1	Einleitung	262
20.2	Ernährungstherapie der Hypertonie	263
20.3	Vegetarische und vegane Kost	265
20.4	Lebensstilmodifikation	266
20.5	Zusammenfassung	266
	Literatur	268
21	Hyperurikämie und Gicht	271
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Rainer Stange</i>	
21.1	Definitionen und Charakteristika	272
21.2	Physiologie und Pathophysiologie des Purin- und Harnsäurestoffwechsel	273
21.3	Einfluss von Nahrungsmitteln auf Hyperurikämie, Uratsteine und Gicht	274
21.4	Diätetische Maßnahmen bei Hyperurikämie und Gicht	279
21.5	Diätetische Maßnahmen zur Therapie und Prophylaxe von Harnsäuresteinen	282
21.6	Zusammenfassung	283
	Literatur	283
22	Krebs und Nährstoffsupplemente	285
	<i>Volker Schmiedel</i>	
22.1	Einleitung	286
22.2	Vitamine	287
22.3	Mineralstoffe/Spurenelemente	292
22.4	Fettsäuren	294
22.5	Zusammenfassung	295
22.6	Persönliche Stellungnahme	296
	Literatur	297
23	Chronische Nierenerkrankungen	301
	<i>Rolfdieter Krause, Irmgard Landthaler, Martin K. Kuhlmann</i>	
23.1	Häufigkeit, Einteilung und Verlauf von Nierenerkrankungen	302
23.2	Ernährungstherapeutische Maßnahmen	303
23.3	Eiweißreduzierte und vegetabile Diäten	309
23.4	Trinkmenge	310
23.5	Nierensteine	310
23.6	Zusammenfassung	310
	Literatur	311

24 Chronisch entzündliche Erkrankungen 313
Rainer Stange

24.1 **Einleitung 315**

24.2 **Grundlegende Möglichkeiten: Entzündungshemmung durch Ernährung? 315**

24.3 **Stellenwert der Fettsäuren 315**

24.4 **Ansätze in ihrer historischen Entwicklung 318**

24.5 **Beispiel chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen 321**

24.6 **Beispiel multiple Sklerose (MS) 323**

24.7 **Zusammenfassung 327**

Literatur 327

25 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 329
Claus Leitzmann, Astrid Menne

25.1 **Einleitung 330**

25.2 **Nahrungsmittelallergien 330**

25.3 **Pseudoallergien 335**

25.4 **Enzymopathien 336**

25.5 **Histaminintoleranz 341**

25.6 **Unverträglichkeit von Weizen 343**

25.7 **Zusammenfassung 346**

Literatur 346

Serviceteil 349

Stichwortverzeichnis 350

Ernährung und Fasten als Therapie

Stange, R.; Leitzmann, C. (Hrsg.)

2018, XV, 348 S. 28 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54474-7