

Auf einen Blick

Grundlagen

Allgemeine Grundlagen	2
Zusammensetzung des Körpers	16
Energiehaushalt	28
Nahrungsaufnahme	40

Die Nährstoffe

Kohlenhydrate	60
Lipide	88
Proteine	120
Fettlösliche Vitamine	140
Wasserlösliche Vitamine	168
Vitamin-Interaktionen	204
Mineralstoffe und Spurenelemente	216
Nichtnutritive Nährstoffe	272
Nahrungsmittelqualität	296

Praktische Aspekte und Ernährungsmedizin

Lebensmittelsicherheit	310
Ernährung in speziellen Lebenssituationen	322
Besondere Ernährungsformen	334
Ernährungsmedizin	340

Anhang

Abkürzungen/Umrechnungstabellen	362
Ergänzende Informationen	366
Quellenangaben	368
Sachverzeichnis	369