

Service teil

Stichwortverzeichnis – 350

Stichwortverzeichnis

A

- Adipositas 213
 - Definition 215
 - Fasten 176
 - Grade 215
 - Klassifikation 215
 - mediterrane Ernährung 152
 - Nahrungsmittelauswahl 222
 - Vollwert-Ernährung 128
- Adipositas Siehe auch Übergewicht
- Aktivität, körperliche 193, 218, 268, 282
- Alkoholkonsum 22, 55–56, 154, 219, 240, 264, 268, 276, 279
- Allopurinol 281
- Alternate Healthy Eating Index 248
- Alzheimer-Demenz 152
- Amine, heterozyklische 110
- Amingehalt von Lebensmitteln 335
- Aminosäuren 187
- Ammoniakausscheidung 191
- Anemueler, Helmut 257
- Anorexie 33
- Anthozyaningehalt von Lebensmitteln 82
- Antikanzerozene 22, 80–85, 96, 108, 128, 152, 286
 - Fischölfettsäuren 317
 - Vollwert-Ernährung 129
- Antioxidanzien 232, 238
- Arteriosklerose 143, 234
 - Vollwert-Ernährung 128–129
- Arthritis
 - rheumatoide 130, 201
 - urica 275
- Arthrose 201
- Asthma bronchiale 332
- Ausbildung 177–178
- Außenseiterdiäten 211
- Autoimmunerkrankung 204
- Autophagie 198

B

- Bakteriozine 106
- Ballaststoffe 20, 56, 75, 78, 89, 255
 - Einteilung 91
 - Löslichkeit 91
 - physiologische Wirkungen 92, 96
 - Richtwerte für die Zufuhr 97
 - Verdaulichkeit 92

- Ballaststoffhypothese 257
- Ballaststoffpräparate 97
- Ballaststoffzufuhr 91
 - bei Adipositas 219
 - bei Diabetes mellitus 255
 - bei Fettstoffwechselstörungen 237
 - bei Hypertriglyzeridämie 241
 - Richtwerte 20
- Basis-Bolus-Konzept 253
- Befragung, freie 32
- Beratungssituation, praktische 44
- Beta-Carotin 17, 22, 57, 80, 238
- Bier 276
- Bildungsunterschiede 63
- Binge-Esser 33
- Vitamine: Biotin 17
 - Biotin Siehe Vitamine: Biotin
- Bircher-Benner, Maximilian Oskar 8, 257, 318
- Bircher-Müsli 257
- Blutdruckreduktion 200
- Blutzuckerwerte 95
- Body-Mass-Index (BMI) 215
- Broca-Index 215
- Brot 54
- Broteinheit 253
- Bruker, Max Otto 10, 319
- Buchinger, Otto 9, 171
- Buchinger-Fasten 199
- Budwig, Johanna 319
- Bulimie 33

C

- Carotinoide 22, 78, 287
 - sauerstofffreie 79
 - sauerstoffhaltige Siehe Oxycarotinoide
- Carotinoidgehalt von Vegetabilien 79
- Chemotherapie 203
- Chlorid 18
- Chlorophyll 85
- Cholesterinspiegel 105, 229, 232
 - mediterrane Ernährung 151
- Chylomikronämie 241
- Coy, Johannes F. 320

D

- Darmfunktion 95
- DASH-Diät 266

- DGE-Regeln 23
- Diabetes mellitus 143, 231, 245
 - Exzesskosten 249
 - glykämischer Index 94
 - mediterrane Ernährung 152
 - Nationale Versorgungsleitlinie 251
 - Rehabilitationsmaßnahmen 249
 - Spätschäden 247
 - Speziallebensmittel 246
 - Typ 1 246
 - Typ 2 248
 - Vollwert-Ernährung 128–129
- Diabetes Prevention Program 249
- Diabetikerlebensmittel 250
- Diätassistent 210
- Diätverordnung 223, 250
- Dihomo-Gamma-Linolensäure 316
- Disaccharide 15
- DMARD (disease-modifying anti-rheumatic drug) 201
- Docosahexaensäure 234

E

- Eicosapentaensäure 16, 234–235, 316
- Eier 26, 126, 240
- Einzelberatung 210
- Eisen 18, 60, 140
- Eisenverfügbarkeit 141
- Eisenzufuhr bei chronischer Niereninsuffizienz 308
- Eiweiß Siehe Proteine
- Empowerment Siehe Motivation
- Energiedichte 19
- Energiegehalt 18
 - Fette 16
- Energierichtwert 19
- Energiestoffwechsel 8
- Energiezufuhr 55
- Enzymopathien 330, 336
- Enzymsynthese 84
- EPIC-Studie 97
- Erkrankungen, chronisch entzündliche 313
- Ernährung
 - allergenarme 315
 - anthroposophische 163
 - ayurvedische 11, 159
 - in der traditionellen chinesischen Medizin 161
 - in Deutschland 51
 - innere 184

Stichwortverzeichnis

- kohlenhydratreduzierte 319
- makrobiotische 10
- mediterrane 10, 149, 321
- Öl-Eiweiß- 319
- vegane 315
- Vollwert- Siehe Vollwert-Ernährung
- Ernährungsanamnese 32
 - Buchhaltungsmethode 35
 - Ernährungsprotokoll 35
 - Präferenzliste 36
 - Strichliste 36
 - Wiegemethode 35
- Ernährungsberatung 29, 37
 - Argumentationstechnik 40
 - Einzelberatung 37
 - emotionaler Bereich 40
 - Fragetechnik 41
 - Gesprächsform 41
 - Gesprächsführung 40
 - Gesprächskompetenz 39
 - Gesprächsstrategie 40
 - Gesprächstechnik 40
 - Gruppenberatung 37
 - innovative Methoden 45
 - Klientenberatung 38
 - kognitiver Bereich 39
 - psychomotorischer Bereich 40
 - systemische 45
 - theaterpädagogischer Ansatz 46
- Ernährungskinetik 155
- Ernährungskreis 25
- Ernährungsphysiologie 8, 13
- Ernährungsprinzipien 13, 123
- Ernährungsprotokoll 35, 221
- Ernährungssituation 52
- Ernährungstherapie
 - bei chronischer Niereninsuffizienz 303
 - bei Chylomikronämie 241
 - bei Fettstoffwechselstörungen 231
 - bei Fruktoseintoleranz 340
 - bei Hypercholesterinämie 240
 - bei Hypertonie 263
 - bei Hypertriglyzeridämie 240
 - bei Hyperurikämie/Gicht 279
 - bei Laktoseintoleranz 338
 - bei Nahrungsmittelallergien 334
 - bei Nierenerkrankungen 303
 - bei Phenylketonurie 339
 - bei Pseudoallergien 336
 - Compliance 210
 - Formen 115
 - Wirkprinzipien 118
- Ernährungstrends, aktuelle 66
- Ernährungsumstellung 131, 199, 281
- Ernährungsverhalten 23, 124, 218, 221
 - Erfassung 32, 35

- Störungen 33
- Untersuchung 31
- Ernährungsweisen, alternative 157
- Ernährungswissenschaft 8
- essenzielle Fettsäuren Siehe Fettsäuren
- Essverhalten 33
- Essverhaltensstörungen 33
 - Klinik 33
 - Prävalenz 33
- Evers, Joseph 320

F

- Fasten 169, 276
 - Aufbauphase 188
 - Dauer 193
 - Definition 170
 - Formen 173
 - für Gesunde 175, 183
 - Geschichte 170
 - Indikationen 175
 - intermittierendes 200
 - Kontraindikationen 176
 - Leitlinien 198, 202
 - Phasen 185
 - physiologische Wirkungen 181
 - Proteinabbau 188
 - therapeutisches 172, 183
- Fastenazidose 190
- Febuxostat 281
- Fermentierung 92, 101
 - physiologische Wirkungen 103
- Fette 16, 26, 54, 56, 187
 - Energiegehalt 16
 - Risiken 20
- Fette Siehe auch Triglyzeride
- Fettgehalt von Lebensmitteln 223
- Fettgewebe, viszerales 198
- Fettsäuren 16, 190, 294
 - Anteil in Lebensmitteln 233
 - Fischöl Siehe auch Fischölfettsäuren
 - gesättigte 16, 233
 - Omega-3- 150, 234–235, 266
 - Omega-6- 16, 325
 - Richtwerte für die Zufuhr 20
 - ungesättigte 16, 233
- Fettstoffwechsel 218
- Fettstoffwechselstörungen
 - ernährungstherapeutische Maßnahmen 231
 - mediterrane Ernährung 152
 - Typen 230
 - Vollwert-Ernährung 128
- Fettverteilungstypen 216
- Fettzufuhr 19, 139
 - Richtwerte 20

- Fibromyalgie 202
- Fisch 26, 54, 126, 233, 235, 238
- Fischölfettsäuren 234
 - physiologische Wirkungen 318
- Flavonoide 82, 239
- Fleisch 26, 54, 126, 238, 275
- Flohsamenschalen 256
- Flüssigkeitszufuhr Siehe Wasserhaushalt
- Folsäure 288
- Vitamine: Folsäure 17
 - Folsäure Siehe Vitamine: Folsäure
- Friedewald-Formel 231
- Frischkost 8, 315, 318
- Fruktose 255
- Fruktoseabbau 277
- Fruktoseintoleranz, hereditäre 340
 - ernährungstherapeutische Maßnahmen 340

G

- Galenus 171
- Gallensäuren 110
- Gamma-Linolensäure 316
- Gastrointestinalerkrankungen 107
- Gastrointestinaltrakt 106
- Gelenkerkrankungen, chronisch entzündliche 321
- Gemüse Siehe Vegetabilien
- Gesamtenergieaufnahme 306
- Gesamtpuringehalt 279
- Geschichte der Ernährungstherapie 3
- Gespräch, klientenzentriertes 41
- Gesundheitsberater 210
- Getränke 26, 55, 126
- Getreideprodukte 25, 54, 125
- Gewichtsreduktion 190, 199, 219
- Gicht 191, 271–272
 - ernährungstherapeutische Maßnahmen 279
 - sekundäre 275
- Gichtanfall 274, 280
- Glukarate 85
- Glukose 185, 246
- Glukosetransport 246
- Glukosinolate 22, 78, 84
- Glukosinolatgehalt von Lebensmitteln 85
- Gluten 325
- glykämische Last 94, 219, 237
 - Lebensmittelbeispiele 237
- glykämischer Index 94, 219, 236
 - Lebensmittelbeispiele 94, 237
- Glykogenolyse 185, 191

Grundumsatz 8, 18
 Guanosin 276
 Guar 256

H

Hahn, Theodor 7
 Hämodialyse 306
 Hämoglobin, glykolisiertes 246
 Harnsäurepool 273–274
 Harnsäureproduktion 279
 Harnsäurespiegel 273
 – Normwerte 274
 Harnsäurestoffwechsel 273, 276
 Harnsteine 282
 Harnstoffausscheidung 191
 Hauptnährstoffe 8, 56
 Haysche Trennkost Siehe Trennkost
 Heilfasten Siehe Fasten,
 therapeutisches
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 143, 232
 – Fasten 175
 – mediterrane Ernährung 150
 Herzfrequenzabsenkung 200
 Hildegard von Bingen 5
 Hippokrates von Kos 4, 171
 Histaminintoleranz 341
 HOMA-Index 199
 Homocystein 140
 Hufeland, Christoph Wilhelm 6
 Hülsenfrüchte 25, 125
 – glykämischer Index 94
 Hydrochlorothiazid 278
 Hypercholesterinämie 230, 236
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 240
 – Fasten 176
 Hyperkaliämie 307
 Hyperlaktatazidämie 276
 Hyperphosphatämie 307
 Hypertonie 143, 231
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 263
 – Fasten 176
 – Klassifikation 262
 – Vollwert-Ernährung 128
 Hypertriglyceridämie 236
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 240
 Hyperurikämie 145, 271–272
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 279, 281
 – primäre 272
 – sekundäre 272
 – Vollwert-Ernährung 128
 Hyperurikosurie 282

Hypoglykämika, perorale 247
 Hypokalzämie 308
 Hypothyreose 231

I

Immunmodulation 108, 192
 Innereien 276
 Insulinpumpentherapie 253
 Insulinreaktion 237
 – Fasten 185
 Insulinresistenz 198, 246, 256
 Isoflavonoide 83
 Isoflavonoidgehalt von
 Lebensmitteln 83

J

Jod 18, 60, 142
 Joghurt 103

K

Kaffeesäure 82
 Kalium 18, 59, 306
 Kaliumgehalt von Lebensmitteln 307
 Kaliumzufuhr
 – bei Hypertonie 264
 – bei Nierenerkrankungen 306
 Kalzium 18, 59, 338
 Kalziumgehalt von Lebensmitteln 338
 Kalziumoxalatsteine 283
 Kalziumphosphatsteine 283
 Kalziumverfügbarkeit 339
 Kalziumzufuhr bei chronischer
 Niereninsuffizienz 308
 Karies 144
 Kartoffeln 25, 125, 237
 Kempnersche Apfel-Reis-Diät 258
 Ketonsynthese 185
 Kneipp, Sebastian 6
 Knoblauch 239
 Kochsalz 23
 Kochsalzgehalt von Lebensmitteln 307
 Kochsalzzufuhr
 – bei chronischer
 Niereninsuffizienz 306
 – bei Hypertonie 263
 Koffein 239, 264
 Kohlenhydrate 15, 56, 95, 109, 246,
 253
 – Abbau 106
 Kohlenhydrateinheit 253
 Kohlenhydratstoffwechsel 218

Kohlenhydratzufuhr 19–20, 139
 – bei Adipositas 219
 – bei Fettstoffwechselstörungen 236
 – Richtwerte 20
 Kollath, Werner 9, 121
 Kolonisationsresistenz 106
 Konjak 256
 Körpergewicht 62
 Kost, alkalisierende 283
 Kousmine, Catherine 320
 Krebs-Ballaststoff-Hypothese 96
 Krebserkrankungen 144, 153, 285
 Kreislauf, enterohepatischer 95
 Kuhne, Louis 7
 Kurzzeitfasten 203

L

Laktat 187
 Laktose 15, 92
 Laktoseintoleranz 103, 337
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 338
 Lebensmittel, fermentierte 75
 Lebensmittelauswahl
 – bei Adipositas 222
 – Ge- und Verbote 23
 – Vegetarismus 139
 – Vollwert-Ernährung 123, 125
 Lebensmittelverzehr 53, 65
 Lebensmittelzusatzstoffe 336
 Lebensstilmodifikation 199, 202, 266,
 282
 Lehrkoch 210
 Leitlinien der Fastentherapie 198, 202
 Leptindepletion 201
 Liebig, Justus von 8
 Light-Produkte 223
 Lignane 83
 Lignin 91–92, 94
 Linolensäure 234
 Liquid-Protein-Diät 183, 188
 Liquid-Protein-Diät Siehe auch Fasten
 Look-AHEAD-Studie 249
 Lyon Diet Heart Study 150

M

Magnesium 18, 60
 Makrobiotik nach Acuff 162
 Mayr, Franz Xaver 9, 171, 183
 Mazdaznan-Ernährung 160
 metabolisches Syndrom 95, 152, 198,
 211, 246–247
 – mediterrane Ernährung 152

Metformin 257
 Methylpurine 276
 Migräne 202
 Mikronährstoffe 16, 194
 Milch 54
 Milchprodukte 26, 126
 – fermentierte Siehe Fermentierung
 Milchsäurebakterien 104–105,
 108–109
 Mineralstoffe 17, 59
 Mineralwasser, Natriumgehalt 263
 Monoarthritis 275
 Mononukleotide 275
 Monosaccharide 15
 Mortalitätsrisiko, kardiovaskuläres 277
 Motivation 43
 multiple Sklerose 323

N

Nährstoffdichte 18–19
 Nährstoffsupplemente 285
 Nährstoffzufuhr 55, 65
 – bedarfsgerechte 15
 – Vegetarismus 139
 Nahrungsenergieverteilung 20
 Nahrungsergänzungsmittel 256, 286
 Nahrungsmittelallergien 330
 – Auslöser 331, 333
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 334
 – Prävention 334
 – Vollwert-Ernährung 130
 Nahrungsmittelinhaltsstoffe 73
 – Geschichte 74
 Nahrungsmittelintoleranzen 330
 Nahrungsmittelnun-
 verträglichkeiten 329
 Nationale Versorgungsleitlinie
 Therapie des Typ-2-Diabetes 251
 Nationale Verzehrsstudie 52
 Natrium 18, 59, 306
 Natriumgehalt von Lebensmitteln 263
 Natriumzufuhr bei Hypertonie 263
 NEMONIT 66
 Vitamine: Niacin 17
 – Vitamine: Niacin Siehe Vitamine:
 Niacin
 Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-
 Weizensensitivität 345
 Nierenerkrankungen
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 303
 – Fischölsäuren 316
 Niereninsuffizienz, chronische 302,
 306

– ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 303
 Nierenschäden 274
 Nierensteine 191, 310
 Normalgewicht, Definition 215
 Null-Diät 183, 220, 241
 Null-Diät Siehe auch Fasten
 Nüsse/Samen 126
 – Phytosteridgehalt 81

O

Obstipation 95
 – Vollwert-Ernährung 128
 Obst Siehe Vegetabilien
 Ökotrophologie 210
 Ordnungstherapeut 210
 Ordnungstherapie 9
 Osteoporose 144
 Oxycarotinoide 79

P

Paleo-Diet 163
 Pantothensäure Siehe Vitamine
 – Vitamine: Pantothensäure 17
 Paracelsus 6
 Pektin 91–92
 Peritonealdialyse 306
 Pettenkofer, Max von 8
 Pflanzenöle 234
 Pflanzenstoffe, sekundäre 22,
 74, 77
 – Wirkungen 78, 145
 Pflegepersonal 210
 pH-Wert 109
 pH-Wert-Effekte von
 Lebensmitteln 283
 Phenolsäure Siehe Polyphenole
 Phenylalanin 340
 Phenylketonurie 338–339
 Phosphor 18
 Phosphorgehalt von
 Lebensmitteln 307
 Phosphorzufuhr bei chronischer
 Niereninsuffizienz 307
 Phthalide 85
 Phytinsäure 78, 85
 Phytoalexine 85
 Phytochemicals Siehe Pflanzenstoffe,
 sekundäre
 Phytonzide 85
 Phytoöstrogene 22, 78, 83
 Phytostanole 240
 Phytosterine 22, 78, 80

Phytosteridgehalt von Nüssen/
 Samen 81
 Phytosterole 240
 Podagra 275
 Polyphenole 22, 78, 81–82
 Polyphenolgehalt von
 Lebensmitteln 82
 Polysaccharide 15, 236
 Präbiotika 96
 Prävention 20, 175, 321
 – Fasten 175
 PREDIMED-Studie 151
 Protease-Inhibitoren 22, 78, 84
 Proteine 16, 56, 187, 190, 306
 Proteinstoffwechsel 8, 188
 Proteinzufuhr 20, 139
 – bei Fettstoffwechselstörungen 238
 – Richtwerte 20
 Proteolyse 187
 Provitamin A 80
 Pseudoallergien 330, 335
 – Auslöser 335
 – ernährungstherapeutische
 Maßnahmen 336
 Psychologie 23
 Purinbasen 273
 Puringehalt von Lebensmitteln 275,
 282
 Puringerüst 273
 Purinstoffwechsel 272–273
 Pyruvat 187
 Pythagoras von Samos 4

Q

Quercetingehtalt von Lebensmitteln 82

R

Reduktionsdiät 198
 Rehabilitation 175, 210
 res non naturales 5
 Rheuma 145
 Rohkosternährung 161
 Rohkost Siehe Frischkost
 Rousseau, Jean-Jacques 6
 Rubner, Max 8
 Rückfallprophylaxe 48

S

Saccharose 15, 94, 144, 223, 340
 Salz Siehe Kochsalz
 Saponine 22, 78, 81

Saponingehalt von Lebensmitteln 81
 Säure-Basen-Haushalt 283
 Schnitzer, Johann Georg 319
 Schroth-Kur 6
 Selen 142, 292
 Serotoninstoffwechsel 202
 Sieben-Länder-Studie 150
 Siesta 154
 Sorbit 255
 Spezialklinik für
 Ernährungsmedizin 210
 Stärke 15, 20, 92
 – resistente 96
 Steinzeiterernährung 163
 Stickstoffausscheidung 187–188
 Stoffwechselkrankheiten 211
 Substanz, bioaktive 74
 Sulfide 22, 78, 85
 Supplemente 61
 Süßstoffe 127
 Süßwaren 54
 Swank, Roy L. 323

T

TCM 11
 Terpene 22, 78, 84
 Thiaziddiuretika 247
 Tophi 275
 trans-Fettsäuren 235
 Trennkost 10
 Triglyzeride 16, 187
 Triglyzeridspiegel 229, 232, 234, 241

U

Übergewicht 143, 213, 231, 240, 263
 – Definition 215
 – Risiken 21
 Übergewicht Siehe auch Adipositas
 Uration 273
 Urikostatika 281
 Urogenitaltrakt, Infektionen 107
 Urolithiasis 282

V

Vaginalinfektionen 107
 Vegetabilien 22, 25, 53, 125
 – Carotinoidgehalt 79
 Vegetarismus 5, 7, 133
 – Definition 134
 – Formen 135
 – Geschichte 136
 – Hypertonie 265

– Nährstoffauswahl 139
 – physiologische Wirkungen 137
 very low calory diet 183, 220
 very low calory diet Siehe auch Fasten
 Verzehrempfehlungen 23
 – Ballaststoffe 20, 97
 – Fettsäuren 20
 Vier-Säfte-Lehre 5
 Vitamine 16, 56, 287, 308
 – Biotin 17
 – fettlösliche 16
 – Folsäure 17, 58
 – Niacin 17, 58
 – Pantothensäure 17
 – Vitamin A 17, 57, 194, 287
 – Vitamin B1 17, 57, 194, 256, 288
 – Vitamin B12 17, 59, 140, 288
 – Vitamin B2 17, 58
 – Vitamin B6 17, 58, 288
 – Vitamin C 17, 22, 59, 194, 238, 288
 – Vitamin D 17, 57, 140, 290, 308, 324
 – Vitamin E 17, 57, 194, 238–239, 291
 – Vitamin K 17, 65
 – Vorstufen 16
 – wasserlösliche 16
 Voit, Carl von 8
 Vollkornprodukte, glykämischer
 Index 94
 Vollwert-Ernährung 10, 117, 153
 – Charakteristika 120
 – Definition 119
 – Geschichte 119
 Vollwertkost nach Bruker 164

W

Waerland, Are 9, 318
 Waist-to-Hip-Ratio 216
 Wasser 16
 Wasserfasten 200
 Wasserhaushalt 18, 282, 306
 – bei chronischer
 Niereninsuffizienz 310
 Wasserheilkunde 6
 Weizenallergie 345
 Weizenunverträglichkeit 343
 Wiegemethode 35
 Wirkungen von Lebensmitteln
 – antiinflammatorische 152, 315
 – antimikrobielle 85
 – Ballaststoffe 92, 96
 – Enzymaktivität 109
 – fermentierte Produkte 103
 – Immunmodulation 108
 – pH-Wert-Senkung 109

– tumorhemmende Siehe
 Antikanzergene
 Women's Health Initiative 248
 Wurstwaren 54

X

Xanthophylle Siehe Oxycarotinoide

Z

Zellulose 15, 91–92, 94
 Zimtpulver 258
 Zink 18, 60, 142, 293
 Zivilisationskrankheit 279
 Zöliakie 343
 Zubereitung 276
 Zubereitungsverfahren 276
 Zucker 15, 22, 127
 Zuckeraustauschstoffe 127, 255
 Zuhören, aktives 44