

Diät bei Übergewicht und gesunde Ernährung

Von Prof. Dr. med. H.-J. Holtmeier,
Cerlingen

Mit 126 Kostvorschlägen
auch für Magen-, Darm-, Galle-,
Herz- und Zuckerkrankte

9., völlig neu bearbeitete Auflage



S. Hirzel Verlag Stuttgart • Leipzig 2000

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
1 Allgemeines	1
1.1 Zum Wandel von Krankheiten und Todesursachen	1
1.1.1 Zunehmende Lebenserwartung und Ernährungsprobleme der Neuzeit.....	1
1.1.2 Rückgang der Gesamtsterblichkeit.....	2
1.2 Bedeutung von Erbanlagen für das Auftreten von Krankheiten	6
1.2.1 Genanlagen für Krankheiten sind oft wichtiger als Ernährungseinflüsse.....	6
1.3 Verdauungsphysiologie.....	10
1.3.1 Geruch und Geschmack.....	10
1.3.2 Verdauung im Mund und Schluckakt.....	11
1.3.3 Verdauung im Magen.....	13
1.3.4 Denaturierung im Magen.....	14
1.3.5 Dünndarm.....	14
1.3.6 Dickdarm und Fäzes.....	15
2 Zur Notwendigkeit, Übergewicht zu bekämpfen	17
2.1 Übergewicht und Fettsucht.....	17
2.2 Übergewicht als Risiko.....	23
2.3 Wünschenswertes Körpergewicht.....	25
2.3.1 Berechnungen nach dem Broca-Index.....	25
2.3.2 Berechnungen nach dem „Body Mass Index“, BMI.....	25
2.3.3 Stellen Fortschritte in der Medizin bisherige Berechnungen in Frage?.....	28
2.3.4 Ermittlung des wünschenswerten Körpergewichtes nach der Körperlänge.....	29
2.4 Ursachen der Fettsucht.....	31
2.4.1 Exogene Fettsucht („Mastfettsucht“).....	34
2.4.2 Endogene Fettsucht.....	34
2.5 Ausgleichssport und körperliche Bewegung.....	35
2.5.1 Reduktion des Körpergewichts durch Sport.....	35
2.5.2 Einfluss von Sport auf die Herzfunktion.....	36
2.5.3 Hinweise zur sinnvollen Ausübung von Sport.....	37
2.6 Rückgang an körperlicher Tätigkeit bei fast unveränderter Energiezufuhr.....	38

2.7	Änderung des Nahrungsangebotes in Deutschland	39
2.7.1	Wie ernähren sich die Deutschen? (Ergebnisse der „Nationalen Verzehrstudie“)	42
3	Die gesunde Ernährung	43
3.1	Die Ernährung	43
3.2	Die Nährwertrelationen	44
3.3	Die einzelnen Nährwertträger	44
3.3.1	Eiweiß	44
3.3.2	Kohlenhydrate	47
3.3.3	Faser-und Ballaststoffe	48
3.3.4	Fette	50
3.4	Empfehlenswerte Höhe der Nährstoffzufuhr	56
4	Energieumsatz, Kalorienbedarf und praktische Ernährungsratschläge	60
4.1	Energieumsatz	60
4.1.1	Grundumsatz	60
4.1.2	Ruhegrundumsatz	61
4.1.3	Arbeitsumsatz	62
4.1.4	Kalorienbedarf	63
4.2	Praktische Ernährungsratschläge für verschiedene Altersklassen	64
4.3	Praktische Richtlinien zur Auswahl von Nahrungsmitteln	69
4.3.1	Eiweißlieferanten	69
4.3.2	Fette und Öle	74
4.3.3	Kohlenhydratträger	75
4.3.4	Sonstige Nahrungsmittel	77
4.4	Anweisungen zur Einnahme der Mahlzeiten	78
5	Vitamine	80
5.1	Allgemeines	80
5.1.1	Die wichtigsten Vitamine	80
5.1.2	Vitaminzerstörungen durch Medikamente und andere Faktoren	82
5.1.3	Die so genannten „gefährlichen“ Vitamine	82
5.1.4	Vitainoide	82
5.1.5	Vitaminschutz der Nahrung	83
5.2	Die fettlöslichen Vitamine	84
5.2.1	Vitamin A	84
5.2.2	VitaminD	85
5.2.3	VitaminE	87
5.2.4	VitaminK	89
5.3	Die wasserlöslichen Vitamine	90
5.3.1	VitaminB ₁	90

5.3.2	Vitamin B ₂	92
5.3.3	Vitamin B ₆	92
5.3.4	Vitamin B ₁₂	94
5.3.5	Niacin	97
5.3.6	Pantothensäure.....	99
5.3.7	Biotin.....	99
5.3.8	Folsäure.....	100
5.3.9	Vitamin C	101
6	Mineralstoffe	105
6.1	Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick.....	105
6.2	Natrium und Chlorid (Na ⁺ und Cl ⁻).....	105
6.3	Kalium (K ⁺).....	107
6.4	Kalzium (Ca ²⁺)	109
6.5	Phosphor.....	112
6.6	Magnesium (Mg ²⁺).....	112
7	Spurenelemente	117
7.1	Die wichtigsten Spurenelemente im Überblick.....	117
7.2	Chrom (Cr).....	117
7.3	Eisen (Fe).....	119
7.4	Fluor (F).....	121
7.5	Iod (I).....	123
7.6	Kobalt (Co)	124
7.7	Kupfer (Cu).....	125
7.8	Mangan (Mn)	126
7.9	Molybdän (Mo).....	127
7.10	Selen (Se).....	127
7.11	Zink (Zn).....	129
7.12	Nickel (Ni), Silizium (Si), Vanadium (V), Zinn (Sn)	131
8	Die Abmagerungskur	133
8.1	Prophylaxe und Therapie der Fettsucht	133
8.1.1	Kalorienbedarf bei Abmagerungskuren	133
8.1.2	Abführmittel	135
8.1.3	Die „Nulldiät“	135
8.1.4	„Unseriöse“ Abmagerungsvorschläge.	136
8.1.5	Anwendung von Medikamenten	136
8.1.6	Formuladiät.....	139
8.1.7	Medikamentöse Vitaminzufuhr.....	139
8.2	Anleitung zur Benutzung der Abmagerungspläne	139
8.2.1	Wahl der Tagesmenükarten zu Beginn der Kur.....	141
8.2.2	Anweisungen zum Gebrauch von „Schlemmerkarten“.....	141
8.2.3	Hinweise für Herzranke.....	142
8.2.4	Hinweise für Zuckerranke.....	144

8.2.5	Hinweise für Magen-, Darm-, Galle- und Leberkranke.....	146
8.2.6	Ballaststoffreiche Tagesmenükarten.....	146
8.3	Zusammenfassende Grundregeln.....	147
9	Diätpläne zum Abmagern - Die Kostenweisungen	150
9.1	Umrechnungstabelle von Kalorien in Joule.....	150
9.2	Erlaubte Gewürze.....	150
9.3	Erläuterungen zu den Maßangaben.....	152
9.4	Schonkost.....	154
9.4.1	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 800 kcal (= 3350 kJ).....	154
9.4.2	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 1000 kcal (= 4184 kJ).....	170
9.4.3	Abmagerungsdiät (Schonkost) zu 1500 kcal (« 6280 kJ).....	186
9.5	Vollkost.....	202
9.5.1	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 800 kcal (« 3350 kJ).....	202
9.5.2	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 1000 kcal (« 4184 kJ).....	218
9.5.3	Abmagerungsdiät (Vollkost) zu 1500 kcal (« 6280 kJ).....	234
9.6	Schlemmerkarten.....	250
9.6.1	Schlemmerkarten (Vollkost) zu 1000 kcal (« 4184 kJ).....	250
9.6.2	Schlemmerkarten (Vollkost) zu 1500 kcal (~ 6280 kJ).....	257
9.7	Faser- und ballaststoffreiche Vollkost.....	264
9.7.1	Reduktionskost zu 1000 kcal (« 4184 kJ).....	264
10	Nährwerttabelle	295
	Literatur.....	308
	Sachregister.....	313