

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Die Geschichte naturheilkundlicher Ernährungskonzepte</b> .....	<b>3</b>
	<i>Claus Leitzmann, Rainer Stange</i>	
1.1	Antike.....	4
1.2	Mittelalter.....	5
1.3	Neuzeit.....	5
1.4	Zusammenfassung.....	11
	Literatur.....	12
<b>2</b>	<b>Ernährungsphysiologische Grundlagen und Prinzipien vollwertiger Ernährung</b> .....	<b>13</b>
	<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
<b>3</b>	<b>Ernährungsberatung</b> .....	<b>29</b>
	<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
<b>4</b>	<b>Ernährung in Deutschland: Situation, Trends</b> .....	<b>51</b>
	<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	<b>Nahrungsmittelinhaltsstoffe – eine Einführung</b>	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	<b>Sekundäre Pflanzenstoffe in Lebensmitteln</b>	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	<b>Ballaststoffe</b>	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	<b>Substanzen in fermentierten Lebensmitteln</b>	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	<b>Vollwert-Ernährung – eine naturheilkundliche Ernährungsweise</b> .....	117
	<i>Claus Leitzmann</i>	
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	<b>Vegetarische und vegane Ernährung</b> .....	133
	<i>Claus Leitzmann</i>	
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	<b>Mediterrane Ernährung</b> .....	149
	<i>Andreas Michalsen</i>	
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	<b>Weitere alternative Ernährungsweisen</b> .....	157
	<i>Claus Leitzmann</i>	
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

<b>16</b>	<b>Grundlagen zur Ernährung bei bestimmten Patientengruppen</b>	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
<b>17</b>	<b>Adipositas</b>	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
<b>18</b>	<b>Dyslipoproteinämien</b>	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
<b>19</b>	<b>Diabetes</b>	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	<b>Spezielle Empfehlungen</b> .....	252
19.7	<b>Low carb?</b> .....	254
19.8	<b>Low fat?</b> .....	255
19.9	<b>Zuckeraustauschstoffe</b> .....	255
19.10	<b>Ballaststoffe</b> .....	255
19.11	<b>Mikronährstoffe und Supplemente</b> .....	256
19.12	<b>Naturheilkundliche Ernährungsempfehlungen</b> .....	257
19.13	<b>Zusammenfassung</b> .....	258
	<b>Literatur</b> .....	258
<b>20</b>	<b>Hypertonie</b> .....	261
	<i>Rolfdieter Krause, Herbert Löllgen</i>	
20.1	<b>Einleitung</b> .....	262
20.2	<b>Ernährungstherapie der Hypertonie</b> .....	263
20.3	<b>Vegetarische und vegane Kost</b> .....	265
20.4	<b>Lebensstilmodifikation</b> .....	266
20.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	266
	<b>Literatur</b> .....	268
<b>21</b>	<b>Hyperurikämie und Gicht</b> .....	271
	<i>Marion Burkard, Karl Huth, Rainer Stange</i>	
21.1	<b>Definitionen und Charakteristika</b> .....	272
21.2	<b>Physiologie und Pathophysiologie des Purin- und Harnsäurestoffwechsel</b> .....	273
21.3	<b>Einfluss von Nahrungsmitteln auf Hyperurikämie, Uratsteine und Gicht</b> .....	274
21.4	<b>Diätetische Maßnahmen bei Hyperurikämie und Gicht</b> .....	279
21.5	<b>Diätetische Maßnahmen zur Therapie und Prophylaxe von Harnsäuresteinen</b> .....	282
21.6	<b>Zusammenfassung</b> .....	283
	<b>Literatur</b> .....	283
<b>22</b>	<b>Krebs und Nährstoffsupplemente</b> .....	285
	<i>Volker Schmiedel</i>	
22.1	<b>Einleitung</b> .....	286
22.2	<b>Vitamine</b> .....	287
22.3	<b>Mineralstoffe/Spurenelemente</b> .....	292
22.4	<b>Fettsäuren</b> .....	294
22.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	295
22.6	<b>Persönliche Stellungnahme</b> .....	296
	<b>Literatur</b> .....	297
<b>23</b>	<b>Chronische Nierenerkrankungen</b> .....	301
	<i>Rolfdieter Krause, Irmgard Landthaler, Martin K. Kuhlmann</i>	
23.1	<b>Häufigkeit, Einteilung und Verlauf von Nierenerkrankungen</b> .....	302
23.2	<b>Ernährungstherapeutische Maßnahmen</b> .....	303
23.3	<b>Eiweißreduzierte und vegetabile Diäten</b> .....	309
23.4	<b>Trinkmenge</b> .....	310
23.5	<b>Nierensteine</b> .....	310
23.6	<b>Zusammenfassung</b> .....	310
	<b>Literatur</b> .....	311

<b>24</b>	<b>Chronisch entzündliche Erkrankungen</b> .....	313
	<i>Rainer Stange</i>	
24.1	<b>Einleitung</b> .....	315
24.2	<b>Grundlegende Möglichkeiten: Entzündungshemmung durch Ernährung?</b> .....	315
24.3	<b>Stellenwert der Fettsäuren</b> .....	315
24.4	<b>Ansätze in ihrer historischen Entwicklung</b> .....	318
24.5	<b>Beispiel chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen</b> .....	321
24.6	<b>Beispiel multiple Sklerose (MS)</b> .....	323
24.7	<b>Zusammenfassung</b> .....	327
	<b>Literatur</b> .....	327
<b>25</b>	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	329
	<i>Claus Leitzmann, Astrid Menne</i>	
25.1	<b>Einleitung</b> .....	330
25.2	<b>Nahrungsmittelallergien</b> .....	330
25.3	<b>Pseudoallergien</b> .....	335
25.4	<b>Enzymopathien</b> .....	336
25.5	<b>Histaminintoleranz</b> .....	341
25.6	<b>Unverträglichkeit von Weizen</b> .....	343
25.7	<b>Zusammenfassung</b> .....	346
	<b>Literatur</b> .....	346
	<b>Serviceteil</b> .....	349
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	350



<http://www.springer.com/978-3-662-54474-7>

Ernährung und Fasten als Therapie

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

2018, XV, 354 S. 28 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54474-7