

# Inhaltsverzeichnis

Periodensystem der Elemente . . Umschlag vorne innen

## 1 Nährwerttabellen

1.1	Nährwerttabelle . . . . .	4
1.2	Speisefette und -öle: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren . . . . .	28
1.3	Ölsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	28
1.4	Omega-Fettsäuren-Gehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	29
1.5	Fluoridgehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	29
1.6	Kupfergehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	30
1.7	Manganengehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	30
1.8	Selengehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	31
1.9	Zinkgehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	31
1.10	Vitamin-K-Gehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	32
1.11	Folsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	32
1.12	Pantothen säuregehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	33
1.13	Biotingehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	33
1.14	Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel . . . . .	34
1.15	Purinarme und streng purinarme Kost . . . . .	34
1.16	Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen . . . . .	35
1.17	Putzverluste bei Gemüse und Obst . . . . .	36

## 2 D-A-CH-Referenzwerte

2.1	Energiebedarf für körperliche Aktivitäten . . . . .	37
2.2	Personengruppen – durchschnittlicher Energiebedarf für körperliche Aktivitäten . . . . .	37
2.3	Gesamtenergiebedarf einer Frau – PAL-Wert 1,4 . . . . .	37
2.4	Gesamtenergiebedarf eines Mannes – PAL-Wert 1,4 . . . . .	37
2.5	Energiebedarf bei speziellen Tätigkeiten . . . . .	37
2.6	Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr . . . . .	38
2.7	Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr . . . . .	39
2.8	Referenzwerte für die tägliche Wasserzufuhr . . . . .	40
2.9	Nährstoffdichte von Lebensmitteln . . . . .	40
2.10	Referenzwerte für die Nährstoffdichte für Kinder . . . . .	40
2.11	Referenzwerte für die Nährstoffdichte für Jugendliche – PAL-Wert 1,4 . . . . .	40

## 3 Spezielle Informationen zu einzelnen Nährstoffen

3.1	Zerstörung von Vitaminen – Übersicht . . . . .	40
3.2	Prozentualer Anteil an essenziellen Aminosäuren im Körperprotein und in Lebensmitteln . . . . .	41
3.3	Rechenbeispiel – biologische Wertigkeit . . . . .	41
3.4	Alternative Formel zur Berechnung der biologischen Wertigkeit . . . . .	41
3.5	Proteinogene Aminosäuren . . . . .	42
3.6	Reservekapazität des Erwachsenen für essenzielle Nährstoffe . . . . .	42
3.7	Anteil an Mineralstoffen in einigen Organen und im Blutserum . . . . .	42
3.8	Vorkommen von essenziellen Mikroelementen im menschlichen Organismus . . . . .	42
3.9	Sekundäre Pflanzenstoffe . . . . .	43
3.10	Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen Wirkungen . . . . .	43

## 4 Tabellen zu Ernährung und Gesundheit

4.1	Glykämischer Index . . . . .	44
4.2	Glykämische Last . . . . .	44
4.3	Durchschnittlicher glykämischer Index ausgewählter Lebensmittel für die Berechnung der glykämischen Last . . . . .	44
4.4	Körpergröße, Körpergewicht – Kinder und Jugendliche . . . . .	45
4.5	Klassifikation von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen nach BMI . . . . .	46
4.6	Häufigkeit von Lebensmittelintoleranzen . . . . .	46
4.7	Maßeinheiten für Energie . . . . .	46
4.8	Ermittlung zulässiger Höchstmengen für Schadstoffe bzw. Zusatzstoffe . . . . .	46

## 5 Tabellen zu Biologie/Chemie

5.1	Isoelektrische Punkte und Dissoziationskonstanten der Aminosäuren . . . . .	47
5.2	pK <sub>B</sub> -Werte und pK <sub>S</sub> -Werte . . . . .	47
5.3	Spezifischer Drehwinkel verschiedener Zucker . . . . .	47
5.4	Respiratorischer Quotient (RQ) und energetisches Äquivalent . . . . .	48
5.5	Energiebilanz beim aeroben Abbau eines Mols Glucose . . . . .	48
5.6	Chemische Kennzahlen der Fette . . . . .	48
	Literaturverzeichnis . . . . .	48
	Abkürzungen . . . . .	49
	Sachwortverzeichnis . . . . .	51
	Internetadressen . . . . .	52
	E-Nummern – Auswahl . . . . .	53

ISBN 978-3-582-86312-6

Best.-Nr. 44752

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich oder durch bundesweite Vereinbarungen zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Die Verweise auf Internetadressen und -dateien beziehen sich auf deren Zustand und Inhalt zum Zeitpunkt der Drucklegung des Werks. Der Verlag übernimmt keinerlei Gewähr und Haftung für deren Aktualität oder Inhalt noch für den Inhalt von mit ihnen verlinkten weiteren Internetseiten.

Verlag Dr. Felix Büchner – Verlag Handwerk und Technik GmbH, Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 630500, 22331 Hamburg – 2018  
E-Mail: info@handwerk-technik.de – Internet: www.handwerk-technik.de

Technische Umsetzung: CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg  
Druck und Bindung: APPL aprinta druck GmbH, 86650 Wemding