

# Themenbereiche Ernährung

## 1. Grundlagen der Ernährung

Ernährungsgewohnheiten und –fehler, Vollwerternährung (LM-Gruppen und LM-Auswahl); Zusammensetzung des menschlichen Körpers; Energie- und Nährstoffbedarf;

## 2. Beurteilung von Lebensmitteln (Zutatenliste, Nährwerte, Zusammensetzung)

Nährstoffbildung in der Pflanze; Kohlenhydrate, Fette, Eiweißstoffe; Lebensmittelkennzeichnung – Produktionsmethoden Zusatzstoffe

## 3. Flüssigkeitsbedarf – Bedarfsdeckung- Getränke – Genussmittel- Vitamine – Mineralstoffe

Wasser, Mineralstoffe, Vitamine – Mangelerscheinungen; Nahrungsergänzungsmittel; Alkoholfreie und alkalische Getränke; sekundäre Pflanzenstoffe; Würzmittel

## 4. Ernährungsökologie – nachhaltiger Ernährungsstil

Biologischer Landbau – Grundzüge und Produktionsrichtlinien, Kennzeichnung; nachhaltige Ernährungskonzepte (Regionalität, Saisonalität); Welternährung (Mangelernährung versus Überernährung); Vegetarische Kostformen; sekundäre Pflanzenstoffe

## 5. Altersbezogenen Lebenssituationen

Ernährung in verschiedenen Lebenssituationen (Kriterien für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung für unterschiedliche Altersgruppen und Belastungssituationen); Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit; Ernährung des Säuglings; vollwertige Ernährung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen und gesunden Erwachsenen; Alternder Mensch; Kinderlebensmittel

## 6. Spezielle Lebenssituationen

Fast Food/Convenience Food; Essstörungen; Ernährung des Sportlers; alternative Ernährungsformen und aktuelle Sonderkostformen

## 7. Ernährung in Prävention –Allergien und Intoleranzen

Ballaststoffreiche Ernährung (Obstipation); Kalziumreiche Ernährung (Osteoporose-Vorbeugung, Kariesprophylaxe); Zöliakie, Allergien, Lebensmittelintoleranzen

## **8. Ernährung in der Therapie (Gewicht und Stoffwechselstörungen)**

Diätätische Ernährungsformen; leichte Vollkost, Reduktionskost, Diabetes; Fasten;  
Ernährung bei Hypertonie, Hyperuricämie und Hypercholesterinämie