



SBK Luzern GmbH
Eichwaldstrasse 7
CH-6005 Luzern
Fon +41 41 318 60 58
Fax +41 41 318 60 51
sbkgmbh@bluewin.ch

Modul 10A Ernährungsphysiologie

- 1 Einleitung**
- 2 Energiehaushalt**
 - 2.1 Energieumsatz der Zellen
 - 2.1.1 Energieumsatz im Organismus
 - 2.1.2 Energieumsatz und Sauerstoffverbrauch
 - 2.1.3 Umsatzgrössen der Zelle
 - 2.2 Umsatzgrössen des gesamten Organismus
 - 2.2.1 Grundumsatz
 - 2.2.2 Umsatzbeeinflussende Faktoren
 - 2.2.3 Arbeitsumsatz
 - 2.2.4 Energieumsatz-Bestimmung
- 3 Energetische Aspekte der Ernährung**
 - 3.1 Nährstoffe als Energiequellen
 - 3.1.1 Physikalische und physiologische Brennwerte
 - 3.1.2 Ausnutzungsgrad der Nahrungsbestandteile
 - 3.1.2 Austauschbarkeit der Nährstoffe
 - 3.2 Ernährungsformen
 - 3.2.2 Diätformen
 - 3.2.2.1 Spezielle Ernährungsformen
 - 3.3 Körpergewicht
 - 3.3.1 Gewichtsreduktion
 - 3.3.2 Essverhaltensstörungen
- 4. Nährstoffe**
 - 4.1 Kohlenhydrate (Saccharide, Zucker)
 - 4.1.2 Einteilung der Kohlenhydrate
 - 4.3.3 Funktion im Körper
 - 4.3.4 Physiologischer Bedarf
 - 4.3.5.1 Broteinheiten³⁶
 - 4.3.6 Glukoneogenese
 - 4.3.7 Zusammenfassung
 - 4.2 Lipide
 - 4.2.1 Allgemeines
 - 4.2.1.1 Triglyceride
 - 4.2.1.2 Cholesterine
 - 4.2.1.2.1 Die schädlichen LDL

Schulung
Beratung
Konzeption

- 4.2.1.2.2 Die nützlichen HDL
- 4.2.1.2.3 Gefährdung durch Cholesterine
- 4.2.2 Funktion im Körper
- 4.2.3 Physiologischer Bedarf
- 4.2.4 Zusammenfassung
- 4.3 Proteine
- 4.3.1 Allgemeines
- 4.3.2 Funktion im Körper
- 4.3.2.1 Biologische Wertigkeit
- 4.3.3 Physiologischer Bedarf
- 4.3.4 Fehlversorgung
- 4.3.5 Zusammenfassung

5 Zusatzstoffe

- 5.1 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 5.1.1 Physiologischer Bedarf
- 5.2 Vitamine
- 5.2.1 Physiologischer Bedarf
- 5.2.2 Vitaminmangel