

# Grundlagen der Ernährung

## Empfehlenswerte Bücher und Broschüren zum Thema Ernährung

Stand: Februar 2011

**Biesalski, H.K., Grimm, P.:** Taschenatlas der Ernährung. 440 S., Thieme, Stuttgart 2011, EUR 34,95, ISBN: 3-1311-5355-5

- verständliches Nachschlagewerk über physiologische Aspekte sowie neueste Erkenntnisse aus dem Bereich Ernährung

**DGE (Hrsg.):** Die Nährstoffe. Baustoffe für Ihre Gesundheit. 82 S., Bonn 2009, Bezug: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn oder unter [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de), EUR 8,50, ISBN: 3-8874-9181-9, Art.-Nr. 121 200

- Überblick über Funktionen, Vorkommen und Zufuhrempfehlungen von Nährstoffen

**DGE (Hrsg.):** Ernährungsbericht 2008 inkl. CD-ROM, Bonn 2004, Hrsg. und Bezug: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn oder unter [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de), EUR 32,00, ISBN: 3-88749-214-4, Art.-Nr. 208 300

- wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Bereichen Ernährung und Medizin

**DGE, ÖGE, SGE, SVE (Hrsg.):** Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 240 S., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2008, EUR 22,90, ISBN: 3-86528-128-9

- Zufuhrempfehlungen für die Nährstoffversorgung mit wissenschaftlichen Begründungen

**Elmadfa, I.; Fritzsche, D.:** Unsere Lebensmittel. 208 S., Eugen Ulmer, Stuttgart 2005, EUR 12,90, ISBN: 3-8001-4648-7

- Umfangreiche Zusammenstellung des Energiegehaltes und der Menge der wichtigsten Nährstoffe für viele Lebensmittel

**Elmadfa, I.; Leitzmann C.:** Ernährung des Menschen. 660 S., Eugen Ulmer, Stuttgart 2004, EUR 49,90, ISBN: 3-8252-8036-5

- Lehrbuch der Ernährungslehre mit Schwerpunkt auf dem Bedarf, Funktionen und Stoffwechsel der Nährstoffe

**Franke, R.; Rösch, U.:** Basiswissen Ernährung. 128 S., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2003, EUR 12,90, ISBN: 3-8295-7154-2

- Fragen und Antworten zu allgemeinen und aktuellen Ernährungsthemen wie Anatomie und Physiologie, Nährstoffen, Lebensmitteln und Diäten

**Hahn, A. u.a.:** Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 496 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2005, ISBN: 3804720927, EUR 44,00

**Hauber-Schwenk, G.; Schwenk, M.:** dtv-Atlas Ernährung. 182 S., Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2000, EUR 12,50, ISBN: 3-4230-3237-5

- Grundlagen der Ernährungslehre mit Themen wie Nährstoffe und ihre Funktionen, Lebensmittelqualität, Lebensmittelrecht- und überwachung sowie Eßstörungen

**Kasper, H.:** Ernährungsmedizin und Diätetik. 644 S., Urban und Fischer, München 2009, EUR 41,95, ISBN: 3437420127

- Grundlagen der Krankheitsentstehung, Prävention und Therapie der wichtigsten ernährungsbeeinflussten Krankheiten

**Kofranyi, E., Wirths, W.:** Einführung in die Ernährungslehre. 450 S., Umschau, Neustadt an der Weinstraße 2008, EUR 29,90, ISBN: 3865281249

- Ernährungs- und Lebensmittellehre, Alternative Ernährungsformen, Ernährungsbedingte Erkrankungen, sowie Qualitätsnormen und weitere Themen

**Leitzmann, C. u.a.:** Ernährung in Prävention und Therapie. 584 S., Hippokrates, Stuttgart 2009, EUR 59,95, ISBN: 3-8304-5325-6

- Grundlagen zu Bedarf, Funktionen und Stoffwechsel der Nährstoffe sowie Ernährungsempfehlungen für verschiedene Bevölkerungsgruppen und zur Ernährungstherapie der wichtigsten ernährungsbeeinflussten Krankheiten

**Leitzmann, C.:** Die 101 wichtigsten Fragen. Gesunde Ernährung. 154 S., C.H. Beck, München 2010, EUR 9,95, ISBN: 3-406-59979-8

- Beantwortung der wichtigsten Fragen rund um Gesunde Ernährung, sowie Aufklärung von verbreiteten Ernährungs-Mythen

**Menzel, P., D'Aluisio, F.:** So isst der Mensch – Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt. 287 S., Gruner & Jahr, Hamburg 2005, ISBN: 3-3570195017

- Gobaler Ernährungsbericht über 30 Familien aus 24 Ländern mit 600 verschiedenen Mahlzeiten

**Nau, H. u.a.:** Lebensmitteltoxikologie. Rückstände und Kontaminanten: Risiken und Verbraucherschutz. 243 S., Parey, Berlin 2003, EUR 49,95, ISBN: 3-8263-3330-6

**Schek, A.:** Ernährungslehre kompakt. 271 S., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße, 2009, EUR 23,00, ISBN: 3-9300-072-6

- umfassendes Nachschlagewerk zu Lebensmittelinhaltsstoffen, Physiologie und Diätetik ergänzt durch zahlreiche Übungsaufgaben

**Schlieper, C. A.:** Ernährung heute. 336 S., Handwerk und Technik, Hamburg 2008, EUR 32,40, ISBN: 3-5820-4474-7

- Arbeitsbuch zur Ernährungs- und Gesundheitserziehung

**Schwedt, G.:** Taschenatlas der Lebensmittelchemie. 249 S., Wiley-VCH, Stuttgart 2005, ISBN: 3527312072, EUR 37,90

**Ternes, W. (Hrsg.):** Lebensmittel-Lexikon und der Lebensmittelchemie. 2134 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2007, EUR 148,00, ISBN: 3-89947-165-2