

Jan Wirsam
Claus Leitzmann

Die Vermessung der Ernährung

164 Abbildungen
206 Tabellen

Teil B

1 Getreide

1.1 Einführung	30	1.5 Ernährungsphysiologische Parameter	43
1.2 Allgemeine Messwerte	32	1.6 Ökologische Auswirkungen	47
1.3 Geografische Kenngrößen	34	1.7 Kernaussagen	48
1.4 Ökonomische Bezugspunkte	37	1.8 Literatur	53

2 Gemüse

2.1 Einführung	54	2.5 Ernährungsphysiologische Parameter	68
2.2 Allgemeine Messwerte	56	2.6 Ökologische Auswirkungen	77
2.3 Geografische Kenngrößen	62	2.7 Kernaussagen	78
2.4 Ökonomische Bezugspunkte	66	2.8 Literatur	82

3 Pilze

3.1 Einführung	84	3.5 Ernährungsphysiologische Parameter	91
3.2 Allgemeine Messwerte	86	3.6 Ökologische Auswirkungen	94
3.3 Geografische Kenngrößen	89	3.7 Kernaussagen	95
3.4 Ökonomische Bezugspunkte	89	3.8 Literatur	98

4 Kartoffeln

4.1 Einführung	99	4.5 Ernährungsphysiologische Parameter	107
4.2 Allgemeine Messwerte	101	4.6 Ökologische Auswirkungen	108
4.3 Geografische Kenngrößen	102	4.7 Kernaussagen	109
4.4 Ökonomische Bezugspunkte	104	4.8 Literatur	112

5 Obst

5.1 Einführung	113	5.5 Ernährungsphysiologische Parameter	127
5.2 Allgemeine Messwerte	114	5.6 Ökologische Auswirkungen	134
5.3 Geografische Kenngrößen	119	5.7 Kernaussagen	135
5.4 Ökonomische Bezugspunkte	121	5.8 Literatur	139

6 Beeren

6.1 Einführung	140	6.5 Ernährungsphysiologische Parameter	146
6.2 Allgemeine Messwerte	141	6.6 Ökologische Auswirkungen	150
6.3 Geografische Kenngrößen	143	6.7 Kernaussagen	151
6.4 Ökonomische Bezugspunkte	144	6.8 Literatur	154

7 Hülsenfrüchte

7.1 Einführung	156	7.5 Ernährungsphysiologische Parameter	169
7.2 Allgemeine Messwerte	158	7.6 Ökologische Auswirkungen	170
7.3 Geografische Kenngrößen	161	7.7 Kernaussagen	173
7.4 Ökonomische Bezugspunkte	163	7.8 Literatur	178

8 Nüsse

8.1 Einführung	179	8.5 Ernährungsphysiologische Parameter	186
8.2 Allgemeine Messwerte	180	8.6 Ökologische Auswirkungen	188
8.3 Geografische Kenngrößen	182	8.7 Kernaussagen	189
8.4 Ökonomische Bezugspunkte	182	8.8 Literatur	192

9 Samen

9.1 Einführung	193	9.5 Ernährungsphysiologische Parameter	197
9.2 Allgemeine Messwerte	193	9.6 Ökologische Auswirkungen	198
9.3 Geografische Kenngrößen	194	9.7 Kernaussagen	198
9.4 Ökonomische Bezugspunkte	195	9.8 Literatur	202

10 Fette und Öle

10.1 Einführung	203	10.5 Ernährungsphysiologische Parameter	217
10.2 Allgemeine Messwerte	205	10.6 Ökologische Auswirkungen	220
10.3 Geografische Kenngrößen	208	10.7 Kernaussagen	221
10.4 Ökonomische Bezugspunkte	211	10.8 Literatur	226

11 Kräuter

11.1 Einführung	228	11.5 Ernährungsphysiologische Parameter	233
11.2 Allgemeine Messwerte	229	11.6 Ökologische Auswirkungen	234
11.3 Geografische Kenngrößen	231	11.7 Kernaussagen	236
11.4 Ökonomische Bezugspunkte	232	11.8 Literatur	238

12 Gewürze

12.1 Einführung	239	12.5 Ernährungsphysiologische Parameter	247
12.2 Allgemeine Messwerte	241	12.6 Ökologische Auswirkungen	248
12.3 Geografische Kenngrößen	243	12.7 Kernaussagen	249
12.4 Ökonomische Bezugspunkte	243	12.8 Literatur	253

13 Honig

13.1 Einführung	254	13.5 Ernährungsphysiologische Parameter	261
13.2 Allgemeine Messwerte	255	13.6 Ökologische Auswirkungen	263
13.3 Geografische Kenngrößen	259	13.7 Kernaussagen	264
13.4 Ökonomische Bezugspunkte	260	13.8 Literatur	267

14 Fleisch

14.1 Einführung	268	14.5 Ernährungsphysiologische Parameter	280
14.2 Allgemeine Messwerte	270	14.6 Ökologische Auswirkungen	287
14.3 Geografische Kenngrößen	274	14.7 Kernaussagen	290
14.4 Ökonomische Bezugspunkte	277	14.8 Literatur	294

15 Fisch

15.1 Einführung	296	15.5 Ernährungsphysiologische Parameter	311
15.2 Allgemeine Messwerte	298	15.6 Ökologische Auswirkungen	315
15.3 Geografische Kenngrößen	301	15.7 Kernaussagen	319
15.4 Ökonomische Bezugspunkte	304	15.8 Literatur	322

16 Milch

16.1 Einführung	324	16.5 Ernährungsphysiologische Parameter	331
16.2 Allgemeine Messwerte	324	16.6 Ökologische Auswirkungen	339
16.3 Geografische Kenngrößen	327	16.7 Kernaussagen	340
16.4 Ökonomische Bezugspunkte	328	16.8 Literatur	343

17 Ei

17.1 Einführung	344	17.5 Ernährungsphysiologische Parameter	352
17.2 Allgemeine Messwerte	345	17.6 Ökologische Auswirkungen	355
17.3 Geografische Kenngrößen	348	17.7 Kernaussagen	355
17.4 Ökonomische Bezugspunkte	349	17.8 Literatur	358

18 Wasser

18.1 Einführung	359	18.5 Ernährungsphysiologische Parameter	371
18.2 Allgemeine Messwerte	360	18.6 Ökologische Auswirkungen	372
18.3 Geografische Kenngrößen	362	18.7 Kernaussagen	374
18.4 Ökonomische Bezugspunkte	368	18.8 Literatur	377

19 Zucker

19.1 Einführung	378	19.5 Ernährungsphysiologische Parameter	387
19.2 Allgemeine Messwerte	380	19.6 Ökologische Auswirkungen	388
19.3 Geografische Kenngrößen	382	19.7 Kernaussagen	388
19.4 Ökonomische Bezugspunkte	383	19.8 Literatur	392

20 Salz

20.1 Einführung	393	20.5 Ernährungsphysiologische Parameter	399
20.2 Allgemeine Messwerte	394	20.6 Ökologische Auswirkungen	401
20.3 Geografische Kenngrößen	395	20.7 Kernaussagen	402
20.4 Ökonomische Bezugspunkte	397	20.8 Literatur	404

Teil C

1 Vergleich der Lebensmittel	406
2 Vergleiche der Ernährungsformen und Nährstoffempfehlungen	420
2.1 Ausgangssituation.....	420
2.2 Berechnung des Durchschnittsverzehrs in der Welt	421
2.3 Bewertung des Durchschnittsverzehrs in Deutschland	425
2.4 Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE	425
2.5 Eat-Lancet-Report: Planetary Health Diet Lancet Global Health	432
2.6 Vegane Ernährung	437
2.7 Vollwert-Ernährung.....	440
2.8 Bewertung des Durchschnittsverzehrs in den USA	441
2.9 Der Vergleich der verschiedenen Ernährungsformen.....	448
3 Zusammenfassung und Ausblick	450
4 Literatur	453
Quellennachweis	455