

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungen	IX
Benutzerhinweise	X

## MIKRONÄHRSTOFFE

Nährstoffporträts	3
-------------------	---

## VERZEICHNISSE

Produkte	27
Einsatzgebiete	93
Hersteller/Vertreiber und Produkte	189

## PRODUKTE

<b>1</b>	<b>Aminosäuren und -derivate</b>	233
1.1	Aminosäuren	233
1.1.1	Aminosäuren-Einzelstoffe	233
1.1.2	Aminosäuren-Kombinationen	241
1.2	Aminozucker	255
1.3	Kreatin-Produkte	268
1.4	Carnitin-Produkte	273
1.5	Sonstige	286
<b>2</b>	<b>Ballast- und Quellstoffe</b>	289
2.1	Prebiotika	289
2.1.1	Inulin	289
2.1.2	Oligofruktose	293
2.1.3	Weitere	294
2.2	Sonstige	295
<b>3</b>	<b>Enzyme und Hefen</b>	305
3.1	Enzyme	305
3.1.1	Enzym-Einzelstoffe	305
3.1.2	Enzym-Kombinationen	307
3.2	Sonstige	311
<b>4</b>	<b>Fette und Lipide</b>	313
4.1	Fettsäuren	315
4.1.1	Omega-3-Fettsäuren	315
4.1.2	Omega-6-Fettsäuren (Gamma-Linolen- säure)	331
4.1.3	Sonstige	335
4.2	Phospholipide	338
4.3	Pflanzliche Öle	345
4.3.1	Borretschöl	345
4.3.2	Leinöl	348
4.3.3	Nachtkerzenöl	349
4.3.4	Schwarzkümmelöl	355
4.3.5	Sonstige	362
4.4	Sonstige	368

<b>5</b>	<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b>	375
5.1	Calcium-Produkte	375
5.1.1	Einzelstoffe	375
5.1.2	Kombinationen mit Vitaminen	379
5.1.3	Kombinationen mit Mineralstoffen	388
5.1.4	Sonstige Kombinationen	390
5.2	Magnesium-Produkte	395
5.2.1	Einzelstoffe	395
5.2.2	Kombinationen mit Vitaminen	403
5.2.3	Kombinationen mit Mineralstoffen	410
5.2.4	Sonstige Kombinationen	415
5.3	Eisen-Produkte	420
5.4	Iod-Produkte	425
5.5	Siliciumhaltige Produkte	428
5.5.1	Kieselerde/Kieselsäure	428
5.5.2	Sonstige	432
5.6	Selen-Produkte	433
5.7	Zink-Produkte	443
5.8	Multimineralstoffe	457
5.8.1	Mineralstoffkombinationen	457
5.8.2	Kombinationen mit Vitaminen	465
5.8.3	Weitere Kombinationen	468
5.9	Sonstige	481

<b>6</b>	<b>Pflanzenstoffe, sekundäre</b>	491
6.1	Carotinoide	491
6.2	Flavonoide	513
6.3	Isoflavone (Phytoestrogene)	518
6.4	Anthocyane	531
6.5	Sonstige	536

<b>7</b>	<b>Pflanzen und Pilze</b>	541
7.1	Algen	541
7.2	Aloe vera	555
7.3	Guarana	557
7.4	Weitere Pflanzenextrakte	560
7.4.1	Acerola	561
7.4.2	Apfelessig	566
7.4.3	Artischocke	568
7.4.4	Bärlauch	570
7.4.5	Cranberry/Preiselbeere	573
7.4.6	Grapefruit	578
7.4.7	Grüntee	580
7.4.8	Heidelbeere	582
7.4.9	Hoodia	586
7.4.10	Maca	587
7.4.11	Nopal/Feigenkaktus	591
7.4.12	Pu-Erh Tee	593
7.4.13	Rotklee	594
7.4.14	Spargel	596
7.4.15	Topinambur	598
7.4.16	Yams	601
7.4.17	Zimt	603
7.4.18	Sonstige	607
7.5	Hefen	669
7.6	Weitere Pilze	671

<b>8</b>	<b>Probiotika</b> . . . . .	675	11.11.4 Multivitamine mit sekundären Pflanzenstoffen . . . . .	856	
8.1	Probiotika . . . . .	675	11.11.5 Weitere Kombinationen . . . . .	857	
8.1.1	Probiotische Kulturen . . . . .	675	11.12 Sonstige . . . . .	911	
8.1.2	Probiotische Kulturen, Kombinationen mit Vitaminen und Mineralstoffen . . . . .	679	<b>12</b>	<b>Vitamine</b> . . . . .	913
8.1.3	Weitere Kombinationen . . . . .	681	12.1	Coenzym Q10 . . . . .	913
<b>9</b>	<b>Proteine, Peptide</b> . . . . .	691	12.2	Sonstige . . . . .	927
9.1	Gelatine-Produkte . . . . .	691	<b>13</b>	<b>Zucker, Zuckeralkohole, Kohlenhydrate</b>	929
9.2	Kollagen-Produkte . . . . .	696	13.1	Dextrose . . . . .	929
9.3	Molke-Produkte . . . . .	699	13.2	Sonstige . . . . .	929
9.4	Sonstige . . . . .	704	<b>14</b>	<b>Sonstige</b> . . . . .	933
<b>10</b>	<b>Tierische Produkte</b> . . . . .	725	<b>LITERATUR</b>		
10.1	Muschel-Produkte . . . . .	725	<hr/>		
10.2	Korallen-Produkte . . . . .	730	Literatur . . . . .	935	
10.3	Gelée Royale-Produkte . . . . .	732	<b>ANHANG</b>		
10.4	Haifischknorpel-Produkte . . . . .	738	<hr/>		
10.5	Sonstige . . . . .	739	Wie entstehen Ernährungsempfehlungen? . . . . .	969	
<b>11</b>	<b>Vitamine</b> . . . . .	743	D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr . . . . .		
11.1	Vitamin A . . . . .	743	– Vitamine . . . . .	970	
11.1.1	Einzelstoff . . . . .	743	– Mineralstoffe und Spurenelemente . . . . .	971	
11.1.2	Kombinationen . . . . .	743	Dietary Reference Intakes (DRIs) . . . . .		
11.2	Vitamin B . . . . .	744	– Recommended Intakes for Individuals, Elements . . . . .	972	
11.2.1	Einzelstoff . . . . .	744	– Recommended Intakes for Individuals, Vitamins . . . . .	973	
11.2.2	Kombinationen . . . . .	746	– Tolerable Intake Levels, Elements . . . . .	974	
11.3	Vitamin C . . . . .	762	– Tolerable Intake Levels, Vitamins . . . . .	975	
11.3.1	Einzelstoff . . . . .	762	Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (NemV) Richtlinie 2002/46/EG zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	976	
11.3.2	Kombinationen . . . . .	769	Verordnung über Diätetische Lebensmittel (Diätverordnung, DiätV) . . . . .	984	
11.4	Vitamin D . . . . .	791	Verordnung über nährwertbezogene Angaben bei Lebensmitteln und die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln (NKV) . . . . .	1003	
11.4.1	Einzelstoff . . . . .	791	Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln (Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung – LMKV) . . . . .	1006	
11.4.2	Kombinationen . . . . .	791	Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel . . . . .	1014	
11.5	Vitamin E . . . . .	795	Diskussionspapier der EU-Kommission: Discussion Paper on the setting of maximum and minimum amounts for vitamins and minerals in foodstuffs . . . . .	1025	
11.5.1	Einzelstoff . . . . .	795	Stellungnahme zur Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln mit anderen Stoffen als Vitaminen und Mineralstoffen . . . . .	1029	
11.5.2	Kombinationen . . . . .	796			
11.6	Vitamin K . . . . .	810			
11.6.1	Einzelstoff . . . . .	810			
11.6.2	Kombinationen . . . . .	810			
11.7	Biotin . . . . .	811			
11.7.1	Einzelstoff . . . . .	811			
11.7.2	Kombinationen . . . . .	813			
11.8	Folsäure . . . . .	816			
11.8.1	Einzelstoff . . . . .	816			
11.8.2	Kombinationen . . . . .	816			
11.9	Niacin . . . . .	824			
11.9.1	Einzelstoff . . . . .	824			
11.9.2	Kombinationen . . . . .	827			
11.10	Pantothersäure . . . . .	828			
11.10.1	Einzelstoff . . . . .	828			
11.10.2	Kombinationen . . . . .	828			
11.11	Multivitamin-Produkte . . . . .	829			
11.11.1	Multivitamine . . . . .	829			
11.11.2	Multivitamine mit Mineralstoffen . . . . .	837			
11.11.3	Multivitamine mit Mineralstoffen und Spurenelementen . . . . .	844			