

Ernährungslehre



Die **Diätetik** oder **Diätologie** ist ein aus dem Griechischen (diaita, dt. Lebensweise) stammender Sammelbegriff, der ursprünglich alle Maßnahmen umfasste, die zur **Gesunderhaltung** oder **Heilung** beitragen, sowohl körperlich als auch seelisch, im Sinne einer **geregelten Lebensweise**.

Große Bedeutung hatte das Thema der Ernährung und die Erforschung von Unverträglichkeiten bereits in der **altindischen Medizin**. Diätetik als Begriff für ein umfassendes Salutogenese-Konzept geht auf die hippokratische Tradition zurück. Deren Autoren forderten neben einer guten Ernährung auch körperliche Betätigung und ein geregeltes Leben.

Die Texte regten auch mit praktischen Tipps zu Sport, Baden, Schlaf und sexueller Aktivität an.

Der hippokratische Ansatz wird in der römischen Kaiserzeit von Galenus wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Er fasst sechs nicht natürliche Dinge (sex res non naturales) zusammen, auf deren Balance man zu achten habe:

Licht und Luft (aer)

Speise und Trank (cibus et potus)

Arbeit und Ruhe (motus et quies)

Schlaf und Wachen (somnia et vigilia)

Absonderungen und Ausscheidungen (secreta et excreta)

Anregung des Gemüts (affectus animi)

Bekannte Ernährungslehren:

Vollwerternährung

Vegetarismus

Rohkost

Makrobiotik

Trennkost

Ernährungslehre der TCM

Ernährungslehre nach Ayurveda

BMI: Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index

Ernährungs-Test

Kalorienbedarf: Wie viele Kalorien brauchen Sie?

Schweizer Lebensmittelpyramide