

Gesund Essen und Trinken

- Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung schmeckt und beugt ernährungsbedingten Krankheiten vor! Das Onmeda Nährstofflexikon liefert alle wichtigen Informationen zu den wesentlichen Hauptnährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Nutzen und Risiken der Nährstoffaufnahme werden fachkundig und laienverständlich erklärt. Sowohl die Angabe wichtiger Nährstoffquellen als auch die empfohlene Nährstoffzufuhr gemäß DACH Werten (Referenzwerte Deutschland, Österreich, Schweiz) finden Berücksichtigung. Ein umfangreiches Diätenspecial informiert darüber hinaus über Atkins, Trennkost und Co. und nimmt auf Basis valider, ernährungswissenschaftlich gesicherter Quellen eine qualitative Bewertung vor. Zahlreiche interaktive Tools, praktische Ernährungstipps und vieles mehr sorgen dafür, dass moderne Ernährungsempfehlungen leicht in den Alltag eingebaut und langfristig ein günstiges Ernährungsverhalten erzielt werden kann.
- Von Ernährungswissenschaftlern nach neustem Stand der Wissenschaft und gemäß Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erstellt und gesichert.
- Ideale Ergänzung: Lizenzierung des Onmeda-Forums „Ernährung“ oder der interaktiven Tools „Tagesbedarfsrechner“, „Diäten-Check“ oder „BMI-Rechner“.



- Spezifikationen:** Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS.
Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.). Interaktive Tools und Foren werden direkt bei Onmeda im Look and Feel des Kunden gehostet.
- Umfang:** 66 Texte mit ca. 466.000 Zeichen
- Link zum Content:** <http://www.onmeda.de/ernaehrung/index.html>

Contentkatalog

Diäten unter der Lupe

- ✓ Fastenkuren
- ✓ Pillen und Operationen
- ✓ Formula-Diäten
- ✓ Good Carb
- ✓ Diäten
- ✓ Low Carb
- ✓ Low Fat
- ✓ Ausgewogene Mischkost
- ✓ Trennkost

Richtig Trinken!

- ✓ Alkohol-Genuss
- ✓ Durst
- ✓ Flüssigkeitsmangel
- ✓ Trink-Tipps
- ✓ Wasserhaushalt des Körpers

Richtig Essen!

- ✓ Energiebedarf
- ✓ Fettaustauschtabelle

Essstörungen!

- ✓ Übergewicht
- ✓ Binge Eating Störung
- ✓ Ess-Brech-Sucht
- ✓ Magersucht

Nährstofflexikon

- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Cholesterin
- ✓ Eiweiße
- ✓ Fette

- ✓ Broteinheiten
- ✓ Glykämischer Index
- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Chlorid
- ✓ Mineralstoffe
- ✓ Kalium
- ✓ Kalzium
- ✓ Magnesium
- ✓ Natrium
- ✓ Phosphor
- ✓ Schwefel
- ✓ Arsen
- ✓ Bor
- ✓ Chrom
- ✓ Eisen
- ✓ Fluor
- ✓ Spurenelemente
- ✓ Jod
- ✓ Kobalt
- ✓ Kupfer
- ✓ Lithium
- ✓ Mangan
- ✓ Molybdaen
- ✓ Nickel
- ✓ Selen
- ✓ Silizium
- ✓ Vanadium
- ✓ Zink
- ✓ Biotin
- ✓ Folsäure
- ✓ Vitamine
- ✓ Niacin
- ✓ Pantothensäure
- ✓ Vitamin A
- ✓ Vitamin B1
- ✓ Vitamin B12
- ✓ Vitamin B2
- ✓ Vitamin B6

- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K