

1. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 8.4 Bestimmung des Energieumsatzes und Energiebedarfs (S. 519-534). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
2. DGE Beratungsstandard. 1.2 Energie
3. Biesalski H-K. Ernährungsmedizin. 3.3 Komponenten des Energieumsatzes (S. 36-38). Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer /hrsg. von Hans Konrad Biesalski ... Mit Beiträgen von M. Adolph. 4., vollst. überarb. u. erw. Aufl., Thieme, Stuttgart (2010)
4. Biesalski H-K. Ernährungsmedizin. 3.1 Nahrungsenergie (S. 132-148). Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer /hrsg. von Hans Konrad Biesalski ... Mit Beiträgen von M. Adolph. 4., vollst. überarb. u. erw. Aufl., Thieme, Stuttgart (2010)
5. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 4.1 Allgemeine Aspekte (S. 255-267). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
6. DGE (2021): Vollwertige Ernährung. URL: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/?L=0>
7. DGE (2019a): Der DGE-Ernährungskreis. Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. Edited by Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Available online at <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>, checked on 4/29/2021.
8. Biesalski H-K. Ernährungsmedizin. 15.1 Produktkategorien und Charakteristika (S. 258-263). Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer /hrsg. von Hans Konrad Biesalski ... Mit Beiträgen von M. Adolph. 4., vollst. überarb. u. erw. Aufl., Thieme, Stuttgart (2010)
9. DGE; ÖGE; SGE (2019): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe 2019. Frankfurt: Umschau.
10. DGE (2019b): Der DGE-Ernährungskreis. Getränke. Available online at <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraenke/>, checked on 4/29/2021.
11. aid (2014): Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft. Referentenhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung. Referentenhandbuch. S.17-20
12. Stubert, Johannes; Reister, Frank; Hartmann, Steffi; Janni, Wolfgang (2018): The Risks Associated With Obesity in Pregnancy. In Deutsches Arzteblatt international 115 (16), pp. 276–283. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0276.
13. Hastreiter, Ljiljana; Amann-Gassner, Ulrike; Hauner, Hans (2012): Optimale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft. In Info Diabetol 6 (6), pp. 26–31. DOI: 10.1007/s15034-012-0289-9.
14. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 8.1 Schwangere und Stillende (S. 591-597). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
15. DGE Beratungsstandard. 3.1 Ernährung in der Schwangerschaft
16. Koletzko, Berthold; Cremer, Monika; Flothkötter, Maria; Graf, Christine; Hauner, Hans; Hellmers, Claudia et al. (2018): Diet and Lifestyle Before and During Pregnancy - Practical Recommendations of the Germany-wide Healthy Start - Young Family Network. In Geburtshilfe und Frauenheilkunde 78 (12), pp. 1262–1282. DOI: 10.1055/a-0713-1058.
17. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 6.1 Ernährung in der Schwangerschaft (S. 331-339). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
18. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (2010): Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. In EFS2 8 (3). DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1459.
19. DGE Beratungsstandard. 1.10.3 Vitamin B12

20. Koletzko, B.; Bauer, C.-P.; Cierpka, M.; Cremer, M.; Flothkötter, M.; Graf, C. et al. (2016): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“. eine Initiative von IN FORM. In *Monatsschr Kinderheilkd* 164 (9), pp. 771–798. DOI: 10.1007/s00112-016-0147-2.
21. Michaelsen, Kim Fleischer (2000): Feeding and nutrition of infants and young children. Guidelines for the WHO European Region, with emphasis on the former Soviet countries. Copenhagen, Denmark: WHO Regional office for Europe (WHO regional publications. European series, no. 87). S. 127
22. INForm Gesund ins Leben (2018): Ernährung von Säuglingen. Multiplikatorenfortbildung. Beikost: Basiswissen. Edited by Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Bonn. Available online at https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/import/pdf/fortbildung_saeuglinge_4_beikost_basis.pdf, checked on 4/29/2021.
23. Bühner, C.; Genzel-Boroviczény, O.; Jochum, F.; Kauth, T.; Kersting, M.; Koletzko, B. et al. (2014): Ernährung gesunder Säuglinge. In *Monatsschr Kinderheilkd* 162 (6), pp. 527–538. DOI: 10.1007/s00112-014-3129-2.
24. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 8.2 Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche (S. 598-608). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
25. Kersting, Mathilde; Kalhoff, Hermann; Lücke, Thomas (2017): Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. In *Aktuel Ernährungsmed* 42 (04), pp. 304–315. DOI: 10.1055/s-0043-116499.
26. DGE (2012): Essen und Trinken im Alter. DGE-Praxiswissen. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Bonn (300401). Available online at https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf, checked on 4/29/2021.
27. DGE Beratungsstandard. 3.5 Ernährung im Alter
28. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 7.1 Sport (S. 407-414). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
29. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 10.1 Krankheitsassoziierte Unterernährung (S. 559-562). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
30. WHO (2020a): Malnutrition. Edited by World Health Organization (WHO). World Health Organization (WHO). Available online at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>, checked on 4/30/2021.
31. WHO (2020b): Obesity and overweight. Edited by World Health Organization (WHO). World Health Organization (WHO). Available online at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, checked on 4/30/2021.
32. Biesalski H-K. Ernährungsmedizin. 47.2 Bedeutung der Ernährung für das Skelet (S. 740-744). Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer /hrsg. von Hans Konrad Biesalski ... Mit Beiträgen von M. Adolph. 4., vollst. überarb. u. erw. Aufl., Thieme, Stuttgart (2010)
33. FAO (2021): Hunger and food insecurity. Edited by Food and Agriculture Organization (FAO). Food and Agriculture Organization (FAO). Available online at <http://www.fao.org/hunger/en/>, checked on 4/29/2021.
34. BPB (2014): Hunger und Fehlernährung. Ein Überblick über Definitionen und Auswirkungen. Edited by Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Available online at <https://www.bpb.de/internationales/weltweit/welternaehrung/178484/hunger-und-fehlernaehrung>, checked on 4/30/2021.

35. WHO (2021): Double burden of malnutrition. Edited by World Health Organization (WHO). World Health Organization (WHO). Available online at <https://www.who.int/nutrition/double-burden-malnutrition/en/>, checked on 4/29/2021.
36. DGE (2019d): Was versteht man unter Mangelernährung? Edited by Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Available online at <https://www.station-ernaehrung.de/fachinformationen/spezielle-kostformen/mangelernaehrung/>, checked on 4/30/2021.
37. Watzl, Bernhard; Leitzmann, Claus (2005): Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. 61 Tabellen. 3., unveränd. Aufl. Stuttgart: Hippokrates. S. 13
38. Neuhauser, Hannelore; Schienkiewitz, Anja; Schaffrath Rosario, Angelika; Dortschy, Reinhard; Kurth, Bärbel-Maria (2013): Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2. erweiterte Auflage. Berlin. Available online at https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsB/KiGGS_Referenzperzentile.pdf?__blob=publicationFile, checked on 4/30/2021.
39. WHO (2000): Obesity - Preventing and Managing the Global Epidemic. Report on a WHO Consultation. Geneva: World Health Organization (WHO). S.9
40. Ostendorf, Norbert; Frever, Timo (2020): Perzentile. DocCheck Medical Services GmbH. Available online at <https://flexikon.doccheck.com/de/Perzentile>, checked on 4/30/2021.
41. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 8.1 Erfassung und Beurteilung des Ernährungszustands (S. 477-497). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
42. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 11.1 Adipositas - Definition und Ätiologie (S. 683-692). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
43. BzGA: Auslösende Faktoren für Essstörungen. Edited by Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/ausloesende-faktoren/?L=0>, checked on 4/30/2021.
44. Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung (2021): Essstörungen – bin ich betroffen? Edited by Kassenärztlicher Bundesvereinigung Bundesärztekammer. Patienten-Information.de. Available online at <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/essstoerungen>, checked on 4/30/2021.
45. BzGA: Magersucht. Edited by Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/magersucht/?L=0>, checked on 4/30/2021.
46. BzGA: Bulimie. Edited by Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/bulimie/?L=0>, checked on 4/30/2021.
47. BzGA: Binge-Eating-Störung. Edited by Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/binge-eating-stoerung/?L=0>, checked on 4/30/2021.
48. BzGA: Mischformen. Edited by Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/mischformen/?L=0>, checked on 4/30/2021.
49. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 14.5 Essstörungen (S. 934-954). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
50. Herpertz, Stephan; Fichter, Manfred; Herpertz-Dahlmann, Beate; Hilbert, Anja; Tuschen-Caffier, Brunna; Vocks, Silja (2019): S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen. 2. Auflage 2019. Berlin: Springer Berlin; Springer. Available online at <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-59606-7.pdf>, checked on 4/30/2021. S.40ff

51. Hajeck-Lang, Brigitte (2011): Handbuch Diäten. Adipositas und 40 weitere Krankheitsbilder individuell behandeln [mit dem Plus im Web; Zugangscode im Buch]. 1. Aufl. München: Urban & Fischer in Elsevier. S.73
52. Herpertz, Stephan; Fichter, Manfred; Herpertz-Dahlmann, Beate; Hilbert, Anja; Tuschen-Caffier, Brunna; Vocks, Silja (2019): S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen. 2. Auflage 2019. Berlin: Springer Berlin; Springer. Available online at <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-59606-7.pdf>, checked on 4/30/2021. S. 64
53. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO (2019): The state of food security and nutrition in the world. Safeguarding against economic slowdowns and downturns. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (State of the world). Available online at <http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf>, checked on 6/29/2021.
54. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 9.1 Übergewicht (S. 632-641). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
55. DAG (2014): Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Edited by Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V., Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e.V. Available online at https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/050-001l_S3_Adipositas_Pr%C3%A4vention_Therapie_2014-11-abgelaufen.pdf, checked on 4/30/2021. S. 17ff
56. IFB AdipositasErkrankungen (2021): Folgeerkrankungen. Edited by Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum (IFB) AdipositasErkrankungen. Universitätsmedizin Leipzig. Available online at <https://www.ifb-adipositas.de/adipositas/folgeerkrankungen>, checked on 4/30/2021.
57. Moss, A.; Wabitsch, M.; Kromeyer-Hauschild, K.; Reinehr, T.; Kurth, B-M (2007): Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei deutschen Einschulkindern (11).
58. Biesalski, Hans Konrad; Köhrle, Josef; Schümann, Klaus (2002): Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. S. 538
59. Antwerpes, Frank (2021): Stoffwechselerkrankung. Edited by DocCheck Medical Services GmbH. Available online at <https://flexikon.doccheck.com/de/Stoffwechselerkrankung>, checked on 4/30/2021.
60. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. 13.1 Angeborene Stoffwechselerkrankungen (S. 821-828). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
61. Grosser, Marian (2016): Phenylketonurie. Edited by NetDoktor. Available online at <https://www.netdoktor.de/krankheiten/phenylketonurie/>, checked on 4/30/2021.
62. Bruijnzeel-Koomen, C.; Ortolani, C.; Aas, K.; Bindslev-Jensen, C.; Björkstén, B.; Moneret-Vautrin, D.; Wüthrich, B. (1995): Adverse reactions to food. European Academy of Allergology and Clinical Immunology Subcommittee. In Allergy 50 (8), pp. 623–635. DOI: 10.1111/j.1398-9995.1995.tb02579.x.
63. INForm: Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Available online at <https://www.in-form.de/wissen/allergien-lebensmittel/>, checked on 1/30/2021.
64. Baltes, Werner (2000): Lebensmittelchemie. Fünfte, vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch). S. 256f
65. Baltes, Werner (2000): Lebensmittelchemie. Fünfte, vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch). S. 267f
66. Europäisches Parlament (10/25/2011): VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES. VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011. Available online at <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20180101&from=DE>, checked on 5/1/2021.

67. Constien, Anja; Reese, Imke (2007): Lebensmittelallergien. Grundlagen, Diagnose, Therapie. In Ernährungs Umschau (3), pp. 146–153. Available online at https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2007/03_07/EU03_146_153.pdf, checked on 4/30/2021.
68. Zuberbier, T.; Edenharter, G.; Worm, M.; Ehlers, I.; Reimann, S.; Hantke, T. et al. (2004): Prevalence of adverse reactions to food in Germany - a population study. In Allergy 59 (3), pp. 338–345. DOI: 10.1046/j.1398-9995.2003.00403.x.
69. DAAB (2021b): Therapie/Behandlung. Nahrungsmittelallergien. Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB). Available online at <https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/behandlung/therapie-behandlung/>, checked on 5/1/2021.
70. DGE Beratungsstandard. 4.1.2 Lebensmittelallergien
71. DGE Beratungsstandard. 4.1.1 Lebensmittelunverträglichkeiten
72. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2021): Nahrungsmittelunverträglichkeit: Vorbeugung, Diagnose & Therapie. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Österreich. Available online at <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/praevention-diagnose-therapie>, checked on 5/1/2021.
73. DAAB (2021a): Allergien vorbeugen. Babys Allergierisiko senken - Toleranz fördern. Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB). Available online at <https://www.daab.de/allergien/wichtig-zu-wissen/babys-allergie-risiko/allergiepraevention/>, checked on 5/1/2021.
74. BfR: Lebensmittelbedingte Krankheitsausbrüche. Bundesinstitut für Risikobewertung. Available online at https://www.bfr.bund.de/de/lebensmittelbedingte_krankheitsausbrueche-7608.html, checked on 5/1/2021.
75. aid (Ed.) (1996): Haltbarmachen von Lebensmitteln (1270). Bonn. S.45-48
76. Jaspers, Elke (2020): Lebensmittel hygienisch zubereiten. Einfache Regeln auch für zu Hause. Edited by BzFE. Bundeszentrum für Ernährung (BzFE). Available online at <https://www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/lebensmittel-hygienisch-zubereiten/>, checked on 5/1/2021.
77. BfR (2020): Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Berlin. Available online at https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf, checked on 5/1/2021.
78. BVL: Mindesthaltbarkeitsdatum / Verbrauchsdatum / Haltbarkeitsdatum. Häufig gestellte Fragen (FAQ)/Verbraucheranfragen. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Available online at https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/17_FAQ/FAQ_MHD/FAQ_MHD_node.html, checked on 5/1/2021.
79. DGE (2015a): Bei Sommerhitze verderben Lebensmittel schneller. DGE gibt Tipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen. Bonn. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Available online at <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-aktuell-08-2015-lminfektion.pdf>, checked on 5/1/2021.
80. RKI: Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Robert-Koch-Institut (RKI). Available online at https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/HKK/HKK_node.html, checked on 5/1/2021.
81. Bundesärztekammer; Kassenärztliche Bundesvereinigung; Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2019): Chronische Koronare Herzkrankheit: KHK. Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie, 3. Auflage. Available online at <https://www.patienten-information.de/medien/patientenleitlinien/khk-3aufl-vers1-p11.pdf>, checked on 5/1/2021.

82. Vouri, Ilkka; Andersen, Lars Bo; Cavill, Nick; Breda, Joao; Whiting, Stephen; Mendes, Romeu (2019): Physical activity policies for cardiovascular health. Summary report. European Heart Network. Brüssel. Available online at <https://ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1243:physical-activity-policies-for-cardiovascular-health.html>, checked on 10/8/2021.
83. NIH (1996): Physical Activity and Cardiovascular Health. National Institutes of Health Consensus Development Conference Statement. In JAMA 276 (3), p. 241. DOI: 10.1001/jama.1996.03540030075036.
84. Hauner, Hans; Beyer-Reiners, Evelyn; Bischoff, Gert; Breidenassel, Christina; Ferschke, Melanie; Gebhardt, Albrecht et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). In *Aktuel Ernährungsmed* 44 (06), pp. 384–419. DOI: 10.1055/a-1030-5207.
85. Windler, E.; Zyriax, B-Chr; Beil, F. U.; Greten, H. (2004): Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Stiefkind der Inneren Medizin. In *Der Internist* 45 (2), pp. 173–181. DOI: 10.1007/s00108-003-1130-2.
86. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 3.3 Kohlenhydrate (S. 181-200). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
87. Armbruster, Thomas; Hanke, Sabine; Hörenberg, Nicole; Scherer, Monika; Waible-Pons Marti, Monika (2016): Fokus Biologie - Neubearbeitung - Baden-Württemberg/7./8. Schuljahr - Schülerbuch. Berlin: Cornelsen Verlag (Fokus Biologie - Neubearbeitung - Baden-Württemberg). Available online at https://lehrerfortbildung-bw.de/u_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4_info/2_hormone/1_allg/06_regulation1/, checked on 5/1/2021. S.134
88. Nauck, Matthias; Gerdes, Christian; Petersmann, Astrid; Müller-Wieland, Dirk; Müller, Ulrich A.; Freckmann, Guido et al. (2020): Definition, Klassifikation und Diagnostik des Diabetes mellitus: Update 2020. In *Diabetologie und Stoffwechsel* 15 (S 01), S9-S17. DOI: 10.1055/a-1193-3185.
89. Heidemann C, Scheidt-Nave C. (2017): Prävalenz, Inzidenz und Mortalität von Diabetes mellitus bei Erwachsenen in Deutschland. In *Journal of Health Monitoring* 2 (3), pp. 105–129. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2017-050.
90. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 9.5 Diabetes mellitus (S. 663-669). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
91. diabinform: Diabetes: Folgeerkrankungen. Diabetesinformationsportal. Available online at <https://www.diabinform.de/leben/folgeerkrankungen.html>, checked on 5/1/2021.
92. idf (2020a): Diabetes facts & figures. International Diabetes Federation (IDF). Available online at <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/facts-figures.html>, checked on 5/1/2021.
93. Saeedi, Pouya; Petersohn, Inga; Salpea, Paraskevi; Malanda, Belma; Karuranga, Suvi; Unwin, Nigel et al. (2019): Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition (157). Available online at <https://www.diabetesresearchclinicalpractice.com/action/showPdf?pii=S0168-8227%2819%2931230-6>, checked on 5/1/2021.
94. idf (2020c): Type 1 Diabetes. International Diabetes Federation (IDF). Available online at <https://www.idf.org/aboutdiabetes/type-1-diabetes.html>, checked on 5/1/2021.
95. idf (2020d): Type 2 Diabetes. International Diabetes Federation (IDF). Available online at <https://www.idf.org/aboutdiabetes/type-2-diabetes.html>, checked on 5/1/2021.
96. idf (2020b): Gestational diabetes. International Diabetes Federation (IDF). Available online at <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/gdm.html>, checked on 5/1/2021.
97. Schwarz, Julia; Feichter, Martina (2018): Schwangerschaftsdiabetes. Edited by NetDoktor. Available online at <https://www.netdoktor.de/krankheiten/diabetes-mellitus/schwangerschaftsdiabetes/>, checked on 5/1/2021.
98. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. 13.2 Diabetes mellitus (S. 829-866). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)

99. diabinfo: Andere Diabetesformen. Diabetesinformationsportal. Available online at <https://www.diabinfo.de/leben/andere-diabetesformen.html>, checked on 5/1/2021.
100. DZD: Diagnose. Deutsches Zentrum für Diabetesforschung e.V. (DZD). Available online at <https://www.dzd-ev.de/diabetes/diagnose/index.html>, checked on 5/1/2021.
101. DGE Beratungsstandard. 4.2.3 Diabetes mellitus Typ 1 und 2
102. diabinfo (2019b): Was erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2? Diabetesinformationsportal. Available online at <https://www.diabinfo.de/vorbeugen/bin-ich-gefaehrdet/was-erhoeht-das-risiko-fuer-typ-2-diabetes.html>, checked on 5/1/2021.
103. Franzkowiak, Peter (2018): Prävention und Krankheitsprävention. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Available online at <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/praevention-und-krankheitspraevention/>, updated on 2018, checked on 5/3/2021.
104. Hurrelmann, Klaus; Klotz, Theodor; Haisch, Jochen (2014): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Verlag Hans Huber (Programmbereich Gesundheit). S.36ff
105. WHO Europa (2006): Zugewinn an Gesundheit. Die europäische Strategie zur Prävention und Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten. Kopenhagen: WHO-Regionalbüro für Europa. Available online at https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/76527/E89306G.pdf, checked on 5/3/2021. S. 6
106. BzGA: Übergewicht in Zahlen. Anteil der übergewichtigen und stark übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Available online at https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/fileadmin/user_upload/bzga-kinderuebergewicht/downloads/190710_BZGA-Infografik_uebergewicht_in_zahlen_RZ.pdf, checked on 5/3/2021.
107. Schienkiewitz, Anja; Damerow, Stefan, Schaffrath Rosario, Angelika (2018): KiGGS Welle 2 – Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen. In Journal of Health Monitoring (3), pp. 60–73. DOI: 10.17886/RKIGBE2018080.
108. Thüringer Landesamt für Statistik: Beurteilung des Körpergewichts von Thüringer Einschulungskindern 2018/19. In : Statistiken des öffentlichen Gesundheitsdienstes zur Kinder- und Jugendgesundheit in Thüringen.
109. BMBF: Präventions- und Ernährungsforschung. Bundesministerium für Bildung und Forschung. Available online at <https://www.bmbf.de/de/praeventions-und-ernaehrungsforschung-375.html>, checked on 5/3/2021.
110. Forschungsvereinigung der Arzneimittel-Hersteller e. V. (2013): Arzneipflanzen. Anbau und Nutzen. Edited by Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e. V. (FNR). Available online at https://mediathek.fnr.de/media/downloadable/files/samples/1/4/140107_web_rz_fnr4_022_4_innen-arzneipflanzen_060114.pdf, checked on 5/3/2021.
111. Knies, Jana Maria (2019): Sekundäre Pflanzenstoffe. Teil 2: Bioverfügbarkeit, Einfluss von Verarbeitung und Zufuhr sowie Gesundheitseffekte. In Ernährungs Umschau 66 (9), M546-M554. DOI: 10.4455/eu.2019.041.
112. Seitz, Paul; Pretscher, Peter (Eds.) (2015): Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten (1192). Bonn.
113. Pude, Ralf; Wenig, Barbara (2005): Pflanzen für die Industrie. Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V. (FNR). Gülzow. Available online at http://www.fnr-server.de/ftp/pdf/literatur/pdf_197industriepfl2005.pdf, checked on 5/3/2021.
114. NHV Theophrastus: Unsere Vereinsaktivitäten. Heilpflanzen des Jahres. Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, gen. Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus). Available online at https://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=66, checked on 5/3/2021.

115. Welterbe Klostermedizin (2020): Arzneipflanze des Jahres. Forschergruppe Klostermedizin GmbH. Available online at <http://welterbe-klostermedizin.de/index.php/arzneipflanzen/arzneipflanze-des-jahres>, checked on 5/3/2021.
116. Anh, Nguyen Hoang; Kim, Sun Jo; Long, Nguyen Phuoc; Min, Jung Eun; Yoon, Young Cheol; Lee, Eun Goo et al. (2020): Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials. In *Nutrients* 12 (1). DOI: 10.3390/nu12010157.
117. EMA (2012): Assessment report on *Zingiber officinale* Roscoe, rhizoma. European Medicines Agency (EMA). Available online at https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-zingiber-officinale-roscoe-rhizoma_en.pdf, checked on 5/3/2021.
118. Goerg, Katharina A. (Ed.) (2017): Ingwer. Scharfes „Superfood“. *Ernährungs Umschau* (10). Bonn.
119. Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate (2018): Die Nährwerttabelle. 5., aktualisierte Auflage, 2018/2019. Neustadt an der Weinstraße: Umschau.
120. Schmandke, Horst (2003): D-Limonen in Zitrusfrüchten mit antikanzerogener Wirkung. In *Ernährungs Umschau* 50 (7), pp. 264–266.
121. Menn, Carmen (2019a): Honig: Gesund essen. Honig in der Ernährung. Bundeszentrum für Ernährung (BzFE). Available online at <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/honig/honig-gesund-essen/>, checked on 5/4/2021.
122. Menn, Carmen (2019b): Honig: Verbraucherschutz. Honig sicher konsumieren. Bundeszentrum für Ernährung (BzFE). Available online at <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/honig/honig-verbraucherschutz/>, checked on 5/4/2021.
123. Larisch, Katharina; Schrör, Sabine (2019): Quarkwickel (Quarkumschläge). Edited by NetDoktor. Available online at <https://www.netdoktor.de/hausmittel/quarkwickel/>, checked on 5/4/2021.
124. Rennard, B. O.; Ertl, R. F.; Gossman, G. L.; Robbins, R. A.; Rennard, S. I. (2000): Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. In *Chest* 118 (4), pp. 1150–1157. DOI: 10.1378/chest.118.4.1150.
125. Kerschner, Bernd (2016): Hühnersuppe: Hausmittel bei Erkältung? Edited by Medizin Transparent. Cochrane Österreich. Available online at <https://www.medizin-transparent.at/huehnersuppe-bei-erkaeltung/>, checked on 5/4/2021.
126. Maucher, Isabelle Viktoria (2019): Arzneimittel-Interaktionen mit Nahrungsmitteln. Gelbe Liste Pharmaindex. Available online at <https://www.gelbeliste.de/arzneimitteltherapiesicherheit/nahrungsmittel-interaktionen>, checked on 5/5/2021.
127. Simon, Annette (2020): Wechselwirkungen-Medikamente und Ernährung. Mukoviszidose Jahrestagung. Universitätsklinikum Giessen, 2020. Available online at https://www.muko.info/fileadmin/user_upload/angebote/veranstaltungen/jahrestagung/nahrungsmittel_medikamente.pdf, checked on 5/5/2021.
128. ZFPS (2016): Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten. Informationen für Fachpersonen aus dem Pflegebereich und der Altersarbeit. Edited by Züricher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs. Zürich. Available online at https://www.zfps.ch/fileadmin/user_upload/zuefam/alkohol/materialien/mischkonsum_broschuere_a5_ds.pdf, checked on 5/5/2021.
129. Jahrbuch des Bochumer Botanischen Vereins 2016
130. Mahmoudi M, Haefeli WE (2009 // 2019) Arzneimittelwechselwirkungen bei oralen Kontrazeptiva. *Der Gynäkologe* 52: 117–125
131. Fessler B (2012) Das macht die „Pille“ zum Versager. *CME* 9: 18, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11298-011-1151-4#citeas>
132. Schmid, Wolfgang (2019): Funktionelle Lebensmittel. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. Available online at

- https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/technologien/funktionelle_lebensmittel/index.htm, checked on 5/4/2021.
133. BVL: Angereicherte Lebensmittel. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Available online at https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/00_AngereicherteLM/Im_angereicherteLM_node.html, checked on 5/4/2021.
 134. Güler, Mihriban Serap (2003): Funktionelle Lebensmittel und ihre rechtliche und wirtschaftliche Bedeutung. Dissertation. Universität Lüneburg. Fachbereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Available online at https://pub-data.leuphana.de/frontdoor/deliver/index/docId/388/file/diss_gueler.pdf, checked on 5/4/2021.
 135. Europäisches Parlament (2006): Verordnung über Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. Verordnung (EG) Nr. 1924/2006. Available online at <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:012:0003:0018:DE:PDF>, checked on 5/4/2021.
 136. BfR: Health Claims. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Available online at https://www.bfr.bund.de/de/health_claims-9196.html, checked on 5/4/2021.
 137. Verbraucherzentrale (2020a): Lebensmittel mit Gesundheitsversprechen. Verbraucherzentrale. Available online at <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-mit-gesundheitsversprechen-11035>, checked on 5/4/2021.
 138. nutriCARD: Herzgesündere Lebensmittel. Edited by Friedrich-Schiller-Universität Jena, Institut für Ernährungswissenschaften. Available online at <https://www.nutricard.de/forschung/herzgesuendere-lebensmittel>, checked on 5/4/2021.
 139. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. 2.2 Ernährungsepidemiologie (S. 18-33). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
 140. Elmadfa I. Ernährung des Menschen. 3.1 Nahrungsenergie (S. 132-148). 6. überarb. u. aktual. Aufl., UTB (2020)
 141. MRI (2008): Ergebnisbericht Teil 2 Nationale Verzehrsstudie II. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Edited by MRI, BMEL. Karlsruhe. Available online at https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf, checked on 5/4/2021.
 142. Mensink, Gert B. M.; Hesecker, Helmut; Richter, Almud; Stahl, Anna; Vohmann, Claudia (2007): Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo). Forschungsbericht. Edited by Robert-Koch-Institut (RKI), Universität Paderborn. Bonn. Available online at https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/GesundeErnaehrung/EsKiMoStudie.pdf?__blob=publicationFile&v=2, checked on 5/4/2021.
 143. Richter, Almud (2008): Der aktuelle Lebensmittelverzehr von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Teil 2: Ergebnisse aus EsKiMo. In Ernährungs Umschau 55 (1), pp. 28–36. Available online at https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/01_08/EU01_028_036.qxd.pdf, checked on 5/4/2021.
 144. aid: Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen. Edited by aid Infodienst e.V. Available online at http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/PHN-Texte/Erhebungsmethoden/aid_pyramide_tabelle_portionsgroessen.pdf, checked on 5/4/2021.
 145. Ernst JB; Arens-Azevêdo U; Bitzer B; Bosy-Westphal A; deZwaan M; Egert S et al. (2018): Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. Konsensuspapier. Edited by Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V., Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Bonn. Available online at

- https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDGE_DGE_2018.pdf, checked on 5/4/2021.
146. Perrar, Ines; Schadow, Alena M.; Schmitting, Sarah; Buyken, Anette E.; Alexy, Ute (2019): Time and Age Trends in Free Sugar Intake from Food Groups among Children and Adolescents between 1985 and 2016. In *Nutrients* 12 (1). DOI: 10.3390/nu12010020.
 147. Freistaat Thüringen (2017): Thüringer Gesetz über die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Kindergärten, anderen Kindertageseinrichtungen und in Kindertagespflege als Ausführungsgesetz zum Achten Buch Sozialgesetzbuch. ThürKigaG. Available online at <https://landesrecht.thueringen.de/bsth/document/jlr-KTBetrGTHrahmen>, checked on 5/3/2021.
 148. Freistaat Thüringen (2003): Thüringer Gesetz über die Finanzierung der staatlichen Schulen. ThürSchFG, revised 2021. Available online at <https://landesrecht.thueringen.de/bsth/document/jlr-SchulFinGTH2003rahmen>, checked on 5/4/2021.
 149. BMEL (2019a): Rechtsgrundlagen für die Lebensmittelhygiene. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Available online at <https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelhygiene/rechtsgrundlagen-lebensmittelhygiene.html>, checked on 5/4/2021.
 150. BMEL (2020): Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie. Weniger Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Available online at <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/reduktionsstrategie/reduktionsstrategie-zucker-salz-fette.html>, checked on 5/4/2021.
 151. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. 3.2 Makronährstoffe und Ballaststoffe (S. 84-94). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
 152. Eufic (2013): Zucker aus der Sicht der Lebensmitteltechnologie. Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC). Available online at <https://www.eufic.org/de/in-unserem-essen/artikel/zucker-aus-der-sicht-der-lebensmitteltechnologie>, checked on 5/4/2021.
 153. Verbraucherzentrale (2020c): Zucker und Zuckerersatz: So erkennen Sie Süßmacher in Lebensmitteln. Verbraucherzentrale. Available online at <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552>, checked on 5/4/2021.
 154. DGE Beratungsstandard. 1.5 Kohlenhydrate
 155. DGE (2011): Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Evidenzbasierte Leitlinie. Edited by Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Bonn. Available online at https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/II-kh/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf, checked on 5/4/2021.
 156. DGE (2019c): Getränke. Edited by Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Bonn. Available online at <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraenke/>, checked on 5/4/2021.
 157. Hermann, Rita: Auf die richtigen Fette kommt es an. Edited by INForm. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Available online at <https://www.in-form.de/wissen/auf-die-richtigen-fette-kommt-es-an/>, checked on 5/4/2021.
 158. DGE Beratungsstandard. 1.4 Fett
 159. DGE (2015b): Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Edited by Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Bonn. Available online at <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/II-fett/v2/Gesamt-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf>, checked on 5/4/2021.

160. Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin. 15.2 Arteriosklerose – Hyperlipoproteinämie (S. 968-994). 3., völlig überarb. und erw. Aufl., Elsevier Urban & Fischer, München (2006)
161. DGE (2020): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Speisesalz. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Available online at https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/Speisesalz_FAQs.pdf, checked on 5/4/2021.
162. Strohm, Daniela; Boeing, Heiner; Leschik-Bonnet, Eva; Heseke, Helmut; Arens-Azevêdo, Ulrike; Bechthold, Angela et al. (Eds.) (2016): Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. Wissenschaftliche Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ernährungs Umschau 63 (3).
163. WHO (2016): Guideline Sodium intake for adults and children. [Place of publication not identified]: World Health Organization. Available online at https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf, checked on 5/4/2021.
164. BMEL (2019b): Salzkonsum in Deutschland: Ergebnisse der DEGS-Studie. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Available online at <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-salzstudie.html>, checked on 5/4/2021.
165. RKI (2008): Hypertonie. Berlin: Robert-Koch-Inst (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 43). Available online at https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE_DownloadsT/hypertonie.pdf?__blob=publicationFile, checked on 5/4/2021.
166. Williams, Bryan; Mancia, Giuseppe; Spiering, Wilko; Agabiti Rosei, Enrico; Azizi, Michel; Burnier, Michel et al. (2018): 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. In European heart journal 39 (33), pp. 3021–3104. DOI: 10.1093/eurheartj/ehy339.
167. Robert Koch-Institut (2017): 12-Monats-Prävalenz von Bluthochdruck in Deutschland. In Journal of Health Monitoring (2), pp. 57–63. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2017-007.
168. WHO Europa (2012): Aktionsplan zur Umsetzung der Europäischen Strategie zur Prävention und Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten (2012–2016). Available online at https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/174629/e96638-Ger.pdf, checked on 5/4/2021.
169. Verbraucherzentrale (2020b): Salz reduzieren – was geschieht in Europa? Available online at <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salz-reduzieren-was-geschieht-in-europa-11380>, checked on 5/4/2021.
170. Neuhauser, Hannelore; Schienkiewitz, Anja; Schaffrath Rosario, Angelika; Dortschy, Reinhard; Kurth, Bärbel-Maria (2013): Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2. erweiterte Auflage. Berlin. Available online at https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE_DownloadsB/KiGGS_Referenzperzentile.pdf?__blob=publicationFile, checked on 4/30/2021.