

## **Inhalt**

	<b>Vorwort</b>	<b>iii</b>
	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>v</b>
	<b>Tabellen, Abbildungen und Karten</b>	<b>viii</b>
<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>1</b>
1.1	Ziele	3
1.2	Ethnienauswahl und Literaturlage	3
1.3	Methoden und Aufbau	3
<b>2</b>	<b>Die Veränderung der Wirtschaftsweise durch Anbindung an nationale oder internationale Märkte</b>	<b>5</b>
2.1	Grönland	5
2.2	Kanada	9
2.3	Alaska	12
2.4	Phasen wirtschaftlichen Wandels	15
2.5	Messung ökonomischen Wandels	16
2.5.1	Variable Partizipation	17
2.5.2	Variable Subsistenz	18
2.5.3	Probleme	19
<b>3</b>	<b>Indikatoren zur Ermittlung des Ernährungszustandes</b>	<b>21</b>
3.1	Nahrungsbezogene Indikatoren	22
3.1.1	Nährwertgehalt der Nahrung	22
3.1.1.1	Probleme bei der Bestimmung konsumierter Nahrungsmengen	22
3.1.1.2	Probleme bei der Berechnung des Nährwertes konsumierter Nahrungsmittel	26
3.1.1.3	Probleme bei der Bedarfsbestimmung	27
3.1.1.4	Körpereigene Nährstoffreserven	29
3.1.2	Kontinuität der Versorgung	29
3.1.3	Diversität	30
3.1.4	Anteil industriell verarbeiteter Nahrung	31
3.2	Körperbezogene Indikatoren	31
3.2.1	Anthropometrische Maße	32
3.2.2	Biochemische Messungen	33
3.2.3	Klinische Phänomene	34

3.2.4	Demographische Daten	34
3.3	Evaluierung der Daten	35
3.4	Die Ermittlung des traditionellen Ernährungszustandes	35
<b>4</b>	<b>Ernährungszustand und wirtschaftlicher Wandel</b>	<b>37</b>
4.1	Nahrungsenergie	37
4.1.1	Energiezufuhr	37
4.1.2	Kontinuität	44
4.1.3	Anthropometrische Maße	47
4.1.3.1	Zur Übertragbarkeit anthropometrischer Maße auf Inuit	47
4.1.3.1.1	Geringe Körperlänge bei Inuit	47
4.1.3.1.2	Geringe Hautfaltendicke bei Inuit	50
4.1.3.2	Anthropometrie und Ernährungszustand bei subsistenten Inuit	51
4.1.3.3	Säkulare Akzeleration	51
4.1.4	Demographische Daten	55
4.1.5	Nahrungsenergie - Zusammenfassung	58
4.2	Proteine	58
4.3	Fette	66
4.3.1	Cholesterin und mehrfach ungesättigte Fettsäuren	70
4.3.2	Nasenbluten und Verblutungsgefahr bei Inuit	72
4.4	Kohlenhydrate	73
4.4.1	Diabetes mellitus	82
4.4.2	Zahnkaries	84
4.4.3	Malabsorption	88
4.5	Arteriosklerose und deren Risikofaktoren	88
4.5.1	Risikofaktor "Fett"	89
4.5.2	Risikofaktor "Übergewicht und Fettsucht"	90
4.5.3	Risikofaktor "Hypertonie"	91
4.5.4	Risikofaktor "Anteil industriell verarbeiteter Kost"	92
	Exkurs: Stillen und Flaschenernährung	93
4.5.5	Andere Risikofaktoren	93
4.5.6	Arteriosklerose und Herzinfarkt	94
4.5.7	Zusammenfassung	95
4.6	Vitamine	95
4.6.1	Vitamin A	95
4.6.2	Vitamin D	99
4.6.3	Vitamin E	100

4.6.4	B - Vitamine	101
4.6.5	Vitamin C	106
4.6.6	Andere Vitamine	109
4.7	Mineralien	109
4.7.1	Kalzium	109
4.7.1.1	'Piblokto'	111
4.7.1.2	Knochenschwund	112
4.7.2	Phosphor	114
4.7.3	Eisen	115
	Exkurs: Validität einzelner Indikatoren für Eisenmangel-anämie durch Ernährung	118
4.7.4	Andere mineralische Nährstoffe	121
	Exkurs: Industriegifte	122
4.8	Diversität	123
4.9	Überblick über den Wandel des Ernährungszustandes	127
5	Resümee	135
6	Literaturverzeichnis	139