

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Buchbesprechungen

*Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (4) (Ausgabe für
Österreich), 28-30*

*Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (4) (Ausgabe für Schweiz)
23*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



BUCHBESPRECHUNGEN

Ernährungsmedizin – Prävention und Therapie

Von Peter Schauder, Günther Ollenschläger (Hrsg.). Urban & Fischer, München, 2. Auflage, 2003, 1000 Seiten, zahlreiche Abb., ISBN 3-437-22920-6. Preis: EUR 102,80 (Ö), EUR 99,95 (D), sFr 160,-.

Die 2. Auflage dieses Buches beeindruckt nicht nur durch den Seitenumfang von beinahe 1000 Seiten. Unter Mitarbeit von 94 Autoren (die meisten leben und wirken in Deutschland, doch auch die Schweiz, Frankreich und Österreich sind vertreten) wird in diesem umfangreichen Werk zu 12 Kapiteln Stellung bezogen. Beginnend mit der Grundlagenvermittlung werden folgende Inhalte ausführlich behandelt:

- Lebensmittel und Nährstoffe
- Natürliche Ernährung
- Künstliche Ernährung
- Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen
- Lebensstil und Ernährung
- Ernährungsmedizinische Diagnostik
- Ernährungsberatung
- Unterernährung
- Überernährung
- Lebensmittelassoziierte Krankheiten
- Ernährung und Erkrankungen und schließlich ein
- Ausblick

Im Abschnitt „Natürliche Ernährung“ werden die Prinzipien vollwertiger Ernährung, alternative Kostformen, Außenseiterdiäten sowie Krebsprävention beschrieben.

Unter „Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen“ finden sich nicht nur Beiträge zur Ernährung während der Schwangerschaft und des Stillens, zu Ernährung in der Kindheit, im Erwachsenenalter und für Senioren. Auch die ernährungsmedizinische Versorgung im Krankenhaus ist Thema bzw. welche Aspekte dabei besonders beachtet werden sollten.

Unter „Lebensstil und Ernährung“ werden die Bereiche Sport, Nikotin sowie Alkohol diskutiert.

Das Kapitel „Ernährungsmedizinische Diagnostik“ bietet eine Vielzahl an Tabellen und einfach handhabbaren Formeln für die praktische Tätigkeit von Ernährungsmedizinern, Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten.

Sinnvollerweise ist der Abschnitt „Ernährungsberatung“ mit dem Schwerpunkt Ernährungspsychologie und Grundlagen der Ernährungsberatung vor die Themen „Unterernährung“ und „Überernährung“ gereiht.

Bei den „Lebensmittelassoziierten Krankheiten“ wurde eine umfassende Auswahl getroffen – von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten bis zur Gentechnik.

„Ernährung und Erkrankungen“ nehmen mit beinahe 300 Seiten viel Raum ein. Zu den einzelnen Erkrankungen werden jeweils Definition, Ätiologie, Pathogenese, klinisches Bild sowie Diagnose und Therapie beschrieben.

Meiner Meinung nach handelt es sich um ein sehr brauchbares Nachschlagewerk für Menschen, die im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien kommen auf ihre Rechnung. Den Autoren und Herausgebern ein großes Lob zur gelungenen zweiten Auflage.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

„Forever young – Das Erfolgsprogramm“

Von Dr. med. Ulrich Strunz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 16. Auflage, 2002, 192 Seiten, ca. 190 Farbfotos und -illustrationen, ISBN 3-7742-1736-X. Preis: EUR 21,50 (Ö), EUR 20,90 (D), sFr 35,30.

Im „Erfolgsprogramm“ von Dr. Strunz werden immer wiederkehrende Hoffnungen der Menschheit auf „ewige Jugend“ mit Slogans wie
– Laufen Sie sich jung!
– Essen Sie sich jung!
– Denken Sie sich jung!
geschürt.

Sogenannte „Frohwerte“ (z. B. Hämoglobin, Erythrozyten, Gesamteiweiß, Magnesium, Kalzium, Kalium etc.), aber auch „Droh-
werte“ (wie Leukozyten, Blutzucker im Serum, Gesamtcholesterin, Homocystein, Harnsäure usw.) könnten über das Blut festgestellt
werden – über diese Werte sei dann auch die „Jugend einer Person“ ablesbar. In etwas reißerischer Manier werden die Inhalte ver-
mittelt.

Von Anti-Aging-Hormonen wird berichtet sowie vom „Unsterblichkeitsenzym“ Telomerase. Auch Widersprüchlichkeiten finden sich:

1. Aussage: „Kalorien rauben Lebenszeit. Schmalkost macht jung.“
2. Aussage: „Lieber dick und fit als dünn und faul.“
3. Aussage: „Die höchste Lebenserwartung ist bei einem BMI zwischen 25 und 28 zu erwarten.“

Die Meinung, daß Fertigprodukte für den Körper Schlafmittel seien, wird damit argumentiert, daß der Kochtopf erst vor 8000 Jahren
erfunden worden sei. Unberücksichtigt bleibt, daß manche Lebensmittel erst durch kochen genießbar gemacht werden.

Generell verneint der Autor, daß unsere Lebensmittel noch gute Vitalstofflieferanten sind, daher immer wieder der Hinweis auf die
Notwendigkeit, verschiedene Nährstoffe (Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) zu supplementieren und sich die Gesund-
heit aus der Apotheke zu holen.

Versprochen wird bei Einhalten der Empfehlungen des Erfolgsprogramms ein Gewichtsverlust von ½ bis 1 kg Körpergewicht pro Tag
(was einer Einsparung von 3500–7000 kcal pro Tag entsprechen würde).

Strunz motiviert jedoch zu einem regelmäßigen Lauftraining (ein Lauftagebuch ist beigelegt) und rät allgemein zu einem zusätzli-
chen Kalorienverbrauch von 1500 kcal pro Woche über körperliche Aktivitäten.

Beispiele für Entspannungsübungen und Anregungen, zu einer positiven Lebenseinstellung zu gelangen, sind sinnvoll, ebenso die
Empfehlung, sich mediterran zu ernähren und viel Obst und Gemüse zu konsumieren. Der Leser findet unter „Fit in 7 Tagen: Mit
mediterraner Küche“ Rezepte für eine Woche.

„Forever young – Das Ernährungsprogramm“

Von Dr. med. Ulrich Strunz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 8. Auflage, 2001, 128 Seiten,
100 farbige Fotos, ISBN 3-7742-4001-9. Preis: EUR 13,30 (Ö), EUR 12,90 (D), sFr 22,60.

Der vom Manager-Magazin „Wirtschaftswoche“ ernannte „Fitneßpapst“ Strunz motiviert als sportlicher Mann in den besten Jahren
zu einer Ernährungsumstellung sowie zum Laufen.

Strunz ist der Meinung, daß sich der Mensch jung essen und sein Leben um bis zu 50 % verlängern könne. Dazu wird geraten,
„Leben zu essen“. Gemeint ist damit, die Nahrung möglichst in roher Form zu verzehren. Bei Obst und Gemüse läßt sich das noch
bewerkstelligen. Bei Fisch und Fleisch hingegen wird es schon um einiges schwieriger, wenn nicht ausschließlich Tatar, Sushi und
Carpaccio konsumiert werden.

Strunz empfiehlt,

- alle 4 Stunden eine Portion Eiweiß ohne Fett zu sich zu nehmen, d. h. am besten mit einem Eiweißshake (ohne Fett deshalb, weil
dieses die Eiweißaufnahme bremst),
- Zucker, den „Altmacher“, nur als Gewürz einzusetzen,
- täglich 30 Minuten zu joggen,
- sich seine individuellen „Froh- und Drohwerte“ messen zu lassen, um sich daraufhin
- mit den richtigen Nährstoffsupplementen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) aus der Apotheke versorgen zu können

Strunz verspricht,

- mit seiner Ernährungs- und Bewegungsform das Erreichen des biologisch vorgesehenen Lebensalters von 120 Jahren,
- eine Gewichtsabnahme von ½–1 kg pro Tag,
- die Verhinderung von Demenz (durch 5–15 µg Vitamin B12 pro Tag – DACH-Empfehlung für Erwachsene 3 µg/d),
- eine Verbesserung der sportlichen Aktivität von Herzpatienten, Verhinderung von Alzheimer sowie eine höhere Beweglichkeit der
Spermien durch L-Karnitin (in guten Eiweißpulvern enthalten)
- u.v.m.

Der hohe Obst- und Gemüseanteil der Empfehlungen ist als positiv zu bewerten, ebenso die Anregung zu mehr körperlicher Aktivi-
tät. Die empfohlenen Vorgaben für Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind teilweise höher als die Empfehlungen
anerkannter Ernährungsgesellschaften.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Essen voll Wert gegen Krebs – die besten Tipps zur Krebsvorbeugung Mit 85 Rezepten für die gesunde Küche

Von Prim. Dr. Georg Lexer, Deutsch-Ordens-Spital Friesach (Hrsg.). Verlag Werbeagentur Fussi GmbH, Klagenfurt, 2002, 48 Seiten, ISBN 3-9500953-3-0. Preis: EUR 4,00.

Zusammenhänge für Krebsrisiken werden beschrieben, der ganzheitliche Ansatz hervorgehoben. Krebsentstehung hat eben mehrere Ursachen. Hinweise und Tipps zu einem sinnvollen Leben werden praxisnah und ohne Verbote auszusprechen gegeben.

Eine kleine Ernährungslehre gibt dem Leser einen Überblick, was unter gesunder und richtiger Ernährung verstanden wird. Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung und deren unterschiedliche und vielfältige (Aus-)Wirkung auf den Körper werden diskutiert.

Daß der amerikanische Slogan „five a day“ auch im Alltag ohne großen Aufwand durchgeführt werden kann, wird anhand praktischer Beispiele demonstriert. Die Empfehlung, 5x täglich Obst und Gemüse zu konsumieren, ist sinnvoll, da durch einen ausreichenden Obst- und Gemüsekonsum das Krebsrisiko um bis zu 35 % gesenkt werden kann.

Der Rezeptteil ist umfangreich und bringt Anregungen für Frühstück, Snacks, Salate, Suppen, vegetarische Hauptspeisen, Aufläufe, Fisch, Fleisch, Desserts und Abendessen. Bei jedem Rezept werden auch der Fettgehalt in Gramm sowie die Energie in Kilokalorien angegeben.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Lexikon Diätetische Indikationen – Spezielle Ernährungstherapie und Ernährungsprävention

Von Fritz Heepe und Maria Wigand (Hrsg.). Springer Verlag, Heidelberg, 4. Auflage, 2002, 640 Seiten, ISBN 3-540-42441-5. Preis: EUR 30,80 (Ö), EUR 29,95 (D), sFr 48,-.

Auf mehr als 600 Seiten findet der ratsuchende und/oder interessierte Leser umfassende Informationen zu den Nährstoffen – von den Aminosäuren bis zum Zink. Auch zu L-Carnitin, Eikosapentaensäure, Inosit, MCT-Fetten, Taurin und vielem mehr wird Stellung bezogen. Nährstoffe werden jedoch nicht nur theoretisch beschrieben, mit Angaben zu Nährstoffquellen wird ein praktischer Bezug hergestellt.

Des Weiteren wird die wünschenswerte tägliche Nährstoff- und Energiezufuhr aller Altersgruppen ebenso beschrieben wie Ernährungsempfehlungen unter erhöhter physiologischer Beanspruchung. Bei diesen Empfehlungen wird nicht nur die Ernährung Schwangerer und stillender Mütter thematisiert, auch die Ernährung von Schwerarbeitern, Nachtschichtarbeitern, Hitze- und Kältearbeitern, Berufskraftfahrern, Raumfahrern und Touristen sowie Zeitzone-Flugreisenden wird besprochen. Erwartungsgemäß fehlen einige ausgewählte alternative Kostformen nicht. Positiv überrascht eine Übersicht über Ernährungsgebote, Tabus und Ernährungsgebräuche von Religionsgemeinschaften.

Richtlinien zum praktischen Vorgehen bei der Krankenhausernährung leiten über zu den speziellen Indikationen von Abetalipoproteinämie bis hin zum Zuckertee-Syndrom. Leider fehlt die alphabetische Auflistung der speziellen Indikationen im Inhaltsverzeichnis bzw. der Hinweis, daß diese im Sachverzeichnis gefunden werden können.

Ein handliches Lexikon für Mediziner, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten, aber auch für Apotheker.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien