

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

*Buchbesprechung*

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (1) (Ausgabe für  
Österreich), 38*

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (1) (Ausgabe für Schweiz)  
25*

**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**



**Gesunde Kinderernährung ... die Kindern auch Spaß macht.**

**Von I. Elmadfa, K. Zwiauer, P. Rust. Institut für Ernährungswissenschaften, Wien, 2003.**

*Eine Broschüre für Eltern, die über eine sinnvolle Kinderernährung informiert. Die Informationen beruhen auf wissenschaftlicher Basis, werden jedoch für Laien in eine leicht verständliche Form übersetzt. Dies entspricht dem Anspruch einer Ernährungsinformation mit dem Wunsch nach hoher Akzeptanz.*

*Eltern haben großes Interesse, ihren Kindern durch eine optimale Ernährungsweise jene Grundlage zu bieten, die Wohlbefinden und Gesundheit bis ins Erwachsenenalter gewährleistet.*

*Mit der Broschüre ist die Vermittlung einer übersichtlichen Zusammenfassung der wesentlichsten Grundsätze von Kinderernährung hervorragend gelungen. Empfehlungen zur Energiezufuhr werden mit dem Hinweis angeboten, daß es sich dabei um Richtwerte handelt. Die Aussage lautet: Bei jedem Kind sind Schwankungen im Nahrungsverzehr normal. Kinder essen manchmal wenig, wobei nicht gleich die Gefahr einer Mangelversorgung besteht. Kinder essen aber manchmal auch mehr als gewöhnlich, was nicht sofort zu Übergewicht führen muß. Auch für die Nährstoffversorgung sind Richtwerte angeführt, eine Abbildung der Lebensmittelpyramide veranschaulicht graphisch, von welchen Lebensmittelgruppen reichlich, mäßig oder nur sparsam gegessen und getrunken werden soll. Tips zu den einzelnen Lebensmittelgruppen geben Antwort auf häufig gestellte Fragen der Eltern und erleichtern deren Entscheidungen im Ernährungsalltag.*

*Die Mahlzeitenaufteilung, ein wichtiges Thema in der Kinderernährung, wird in der Broschüre eingehend behandelt. Anhand neuester Studien (Ernährungsbericht 2003) wird der Soll-Ist-Vergleich bei der Ernährung von Kindern wiedergegeben.*

*Mit vielfältigen Tips für den Alltag soll der Übergewichtsproblematik bei Kindern zu Leibe gerückt werden. Eingehend wird darauf hingewiesen, daß eine der Ursachen bei Übergewicht oftmals im chronischen Bewegungsmangel kombiniert mit einem Übermaß an Fernsehkonsum und Computerspielen liegt.*

*Nicht selten tritt das gegenteilige Verhalten bei manchen Kindern auf: Das Kind will (das) nicht essen! Was ist zu tun? Brauchbare Tips sind für Eltern einfach anwendbar und können gut nachvollzogen werden.*

*Schließlich kann anhand des Body-Mass-Index und der Perzentilenkurven das „ideale“ Körpergewicht des Kindes errechnet und festgestellt werden.*

*Weiterführende Literatur rundet die Broschüre ab. Mit freundlicher Unterstützung von Danone FruchtZwerge entstanden, ist diese Broschüre kostenlos auf Anfrage am Institut für Ernährungswissenschaften in 1090 Wien, Althanstraße 14, Tel. (01) 4277 54901, Fax (01) 4277 9549 erhältlich.*

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

**Ernährungsverhalten und erfolgreiche Gewichtsstabilisierung nach der Adipositas therapie.  
Band 4. Ökotrophologische Forschungsberichte.**

**Von A. Stellfeldt. Verlag Dr. Rüdiger Martienß, Schwarzenbek, 2002. 126 Seiten, 11 Abbildungen, 34 Tabellen. ISBN 3-921757-33-9. Preis: EUR 26,60 (A), EUR 25,80 (D).**

*Die Therapie der Adipositas erweist sich als schwierig. Trotz einer Vielzahl unterschiedlicher Behandlungsansätze sind die Langzeitergebnisse bei Adipositas therapien nach wie vor unbefriedigend. Die Autorin hat dieser Tatsache im Rahmen einer auf zwei Jahre angelegten Studie auf den Zahn gefühlt.*

*An der Studie nahmen 70 adipöse Patienten teil. Es handelte sich um ein Gewichtsreduktionsprogramm, welches in ein Kern- und in ein Folgeprogramm aufgeteilt war. Das Kernprogramm nahm insgesamt 26 Wochen in Anspruch. Die Studienteilnehmer erhielten 12 Wochen lang Formuladiät zur initialen Gewichtsabnahme. Anschließend wurde schrittweise auf individuelle, kalorienreduzierte Mischkost umgestellt. Der Nachfolgestatus wurde nach einem sowie nach zwei Jahren ab Studienbeginn erhoben, um Gewichtsstabilisierung sowie das Ernährungsverhalten zu untersuchen.*

*Gezeigt werden konnte, daß die Verhaltensbereiche Mahlzeitenrhythmus und flexible Kontrolle über alle Zeitpunkte einen signifikanten Effekt auf die Ernährung haben. Regelmäßige Mahlzeiten, im voraus geplant und in Ruhe gegessen, sowie ein hohes Maß an flexibler Kontrolle sind somit wesentlich für eine günstigere Ernährungsweise. Hinsichtlich der Auswahl der Lebensmittelgruppen zeigt sich bei Patienten mit flexibler Kontrolle ein höherer Verzehr von Obst und Gemüse sowie eine geringerer Verzehr von Süßigkeiten.*

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien