

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Buchbesprechungen

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (4) (Ausgabe für
Österreich), 20-21*

*Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (4) (Ausgabe für Schweiz)
17-18*

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



Adipositas

**Volker Pudel, Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen-Bern-Toronto-Seattle, 2003. VI, 83 Seiten.
ISBN 3-8017-1392-X. EUR (A) 20,60; EUR (D) 19,95; SFr 33,90.**

Der Ernährungspsychologe Pudel stellt in diesem Buch althergebrachte Theorien in Frage und bietet neue Ansätze für eine erfolgversprechende Adipositas therapie an.

Früher stand eine positive Energiebilanz im Vordergrund. Klienten und Patienten versuchten mehr oder weniger erfolgreich, Kalorien zu reduzieren und waren mit dem Zählen derselben beschäftigt. Neue Forschungsergebnisse zeigen, daß genetische und evolutionsbiologische Programme in die Steuerung von Eßverhalten und Gewichtsregulation eingreifen. Ziel ist heute, mit adipösen Patienten im Rahmen einer Verhaltenstherapie gegen diese biologischen Gegebenheiten zu trainieren. Flexible Verhaltenskontrolle und ein fettkontrolliertes sowie kohlenhydratliberales Essen in Kombination mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm werden angestrebt. Dadurch können evolutionsbiologische Regulationssysteme entschärft werden. Der Einsatz von Formula-Diäten wird Patienten ab einem BMI > 30 empfohlen, um eine raschere Gewichtsreduktion ohne zusätzliches Gesundheitsrisiko zu erreichen. Gewichtsstabilisierung bzw. eine weitere Gewichtsabnahme sind ohne begleitendes und nachfolgendes Verhaltenstraining kaum zu erreichen.

Zur Arbeitserleichterung finden sich im Praxisteil hilfreiche Tips für den Beratungsprozeß sowie Anregungen, wie ein Bewegungsprotokoll, eine Präferenzliste, ein Wissenstest und eine Food-Frequency-Liste gestaltet sein könnten.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Food, Science and Society – Exploring the Gap Between Expert Advice and Individual Behaviour

**Herausgegeben von P. S. Belton, Teresa Belton. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York 2003.
ISBN 3-540-434743-6. XII, 181 Seiten, EUR (A) 38,50; EUR (D) 37,40; SFr 64,-.**

Essen – Wissenschaft – Gesellschaft: Der Titel hält, was er verspricht!

Acht Publikationen, im Rahmen der Wissenschaftsreihe der Dr. Rainer Wild-Stiftung veröffentlicht, zeigen die Wichtigkeit von gesunder Ernährungsweise gerade in industrialisierten Gesellschaften auf. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden durch einen holistischen Zugang untermauert. Nicht nur, was wir essen, ist relevant für unsere Gesundheit, sondern auch wie, wo, warum und mit wem.

In Fachkreisen ist diese Diskussion natürlich keine unübliche, und Tatsache ist, daß es bei gesunder Ernährung um mehr als um Nährstoffinhalte und deren Verträglichkeit geht. So wird in diesem Buch unter anderem ein Überblick von Positionierungen der Wissenschaft in der postmodernen Welt gegeben. Betrachtet werden die verschiedenen Aspekte von Beziehungen zwischen Wissenschaft, Gesellschaft und Essen, untermalt mit empirischen Beispielen und Erfahrungen, auch mangelt es nicht an theoretischen Basisinhalten.

Die Rolle der Medien, der Sozialpsychologie, der kulturellen Einflüsse sowie der persönlichen Lebensumstände wird ebenso diskutiert wie die Interaktionen zwischen Experten und Laien.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Das Kalorien-Nährwert-Lexikon

Ratgeber Gesundheit von Sven-David Müller, Katrin Raschke. Schlütersche GmbH & Co. KG, Hannover, 2003. ISBN 3-87706-725-5. 15,5 × 21 cm, 208 Seiten, EUR (A) 13,30; EUR (D) 12,90; SFr 21,90.

In diesem Kalorien-Nährwert-Lexikon wird auf knapp mehr als 200 Seiten ein guter Überblick zu Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel sowie eine kurze Zusammenfassung, was unter gesunder Lebens- und Ernährungsweise verstanden wird, vermittelt. Praxisnah anzuwenden sind die jeweils „7 klaren Regeln“ zu verschiedenen ernährungsbedingten Erkrankungen.

Die Kalorien-Nährwert-Tabelle birgt Informationen von über 3000 Lebensmitteln. Zu jedem Lebensmittel werden an die 20 Inhaltsstoffe bewertet. Daß die Angaben in Portionsgröße erfolgen, erleichtert die Anwendung.

Mit Hilfe von Ampel-Farben werden die einzelnen Werte beurteilt. Rasch ist ersichtlich, ob ein Nahrungsmittel empfehlenswert ist oder nicht. Als Ampelfarben wurden die Signalfarben grün für positive und rot für bedenkliche Werte gewählt. Die im Mittelfeld liegenden Werte sind farblich nicht hervorgehoben. Für die farbliche Bewertung ist nicht der absolute Gehalt eines Lebensmittels an einer Substanz ausschlaggebend, sondern die Menge des Inhaltsstoffes im Verhältnis zum Kaloriengehalt (= Nährstoff- oder Wirkstoffdichte). Auch der Carnitin-Gehalt ist bei einigen Lebensmitteln angegeben. Der Energiegehalt der Lebensmittel selbst wird nicht mit Farben bewertet. Eine diesbezügliche Beurteilung kann nicht für alle Menschen einheitlich getroffen werden. Ein Slimfaktor verhilft zur besseren Orientierung. Dieser Faktor setzt sich aus der Energiedichte eines Lebensmittels und seinem Ballaststoffgehalt zusammen. Lebensmittel, die im Bereich „Slimfaktor“ grün markiert sind, enthalten bei viel Masse wenig Energie und sind für eine Reduktionskost gut geeignet. Ist das Feld rot, enthält das bewertete Lebensmittel viele Kalorien bei wenig Masse und ist daher für untergewichtige Personen zu empfehlen.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Die Einstein-Kur: Klug essen – besser denken

Lorraine Perretta, Rezepte von Oona van den Berg. Umschau Buchverlag, Frankfurt/Main, 2003. ISBN 3-8295-7148-8. 128 Seiten, broschiert. EUR (A) 15,40; EUR (D) 14,90; SFr 25,80.

Die Einstein-Kur gibt keine genauen Vorgaben, was täglich wovon, wieviel und wann gegessen und getrunken werden soll. Sie läßt somit den Anwendern einiges an Spielraum für eigene Kreationen. Gleichzeitig verspricht sie mehr, als sie hält. Einstein steht natürlich für Klugheit und hohe geistige Leistungsfähigkeit. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hängen bewiesenermaßen mit dem Lebensstil eines Menschen zusammen und dazu gehören eben auch Essen und Trinken. In diesem Buch werden jedoch, etwas losgelöst von einem holistischen Ansatz, Nahrungsmittelinhaltsstoffe für bessere Denkfähigkeit angepriesen. Für den kritischen Leser ist es schwer nachvollziehbar, ob es sich dabei um wissenschaftlich belegte Aussagen handelt oder ob das Zitieren von ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen nur journalistisch-reißerisch aufbereitet wurde, um Generalisierungen anzubieten und „schmackhaft“ zu machen.

Schlagworte wie „schlechtes“ Fett lassen aufhorchen, genauso wie Behauptungen, daß biologische Nahrungsmittel generell größere Mengen an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Auch Begriffe wie „Nährstoffräuber“ sind bereits überholt.

Doch bietet das Buch einfache Rezepturen und schöne Abbildungen einzelner Speisen, die zum Ausprobieren anregen.

Der Tenor zu dieser weiteren Veröffentlichung der Anti-aging-Schiene lautet: Regelmäßig die Vielfalt von Obst und Gemüse sowie mageres Fleisch, Fisch, Getreide und Milchprodukte in den Speiseplan einbauen. Hinter dieser Botschaft können sicher auch Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner stehen.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien