

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Buchbesprechungen

Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (2) (Ausgabe für Schweiz)

Journal für Ernährungsmedizin 2003; 5 (2) (Ausgabe für Österreich)

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



Die Montignac-Methode ... essen und dabei abnehmen

**Von Michel Montignac. Artulen-Verlag, Offenburg, 4. Auflage, 2002, 222 Seiten, ISBN 3-930-98911-5.
Preis: EUR 15,30 (A), EUR 14,80 (D), sFr 25,80.**

Mit der Montignac-Methode wird eine Ernährungsform angepriesen, bei der es einmal nicht ums Kalorienzählen geht. Leicht verständlich werden die Grundlagen der Ernährungslehre sowie Ausschnitte aus der Lebensmittelkunde vermittelt.

Einige der Informationen, wie beispielsweise, daß das Frühstück reichlich, das Mittagessen mäßig und das Abendessen leicht sein sollte, sind nicht nur in Fachkreisen bekannt. Montignac teilt die Mahlzeiten in zwei Typen ein. Entweder empfiehlt er eine Lipo-Protein-Mahlzeit oder er rät zu einer Kohlenhydrat-Protein-Mahlzeit. Dazu wird eine Vielzahl von Rezepturen angeboten. Abgeraten wird von einer gleichzeitigen Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten.

Großer Wert wird auf den Glykämischen Index (GI) gelegt. Kohlenhydrate mit hohem GI zählt Montignac zu den Dickmachern. In der Phase I (Gewichtsabnahme) sollte der GI den Wert 35 nicht übersteigen; in der Phase II (Gewichtsstabilisierung) darf der GI bis 50 ansteigen.

Generell können bei Einhalten der Ernährungsempfehlungen nach der Montignac-Methode Erfolge bei der Gewichtsreduktion erzielt werden. Der Grund: die geringere Fettzufuhr. Auf Obst- und Gemüsekonsum wird großer Wert gelegt. Dies gewährleistet eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Ich esse, um abzunehmen. Die Montignac-Methode speziell für Frauen

**Von Michel Montignac. Artulen-Verlag, Offenburg, 12. Auflage, 2002, 321 Seiten, ISBN 3-930-98903-4.
Preis: EUR 15,30 (A), EUR 14,80 (D), sFr 25,80.**

Montignac warnt in diesem Buch vor kalorienreduzierten Diäten, trügerischen Eiweißdrinks sowie vor „fatalen“ Ersatzmahlzeiten.

Energieliefernde Nährstoffe werden vorgestellt. Bei den Kohlenhydraten verläßt der Autor die Einteilung in einfache und komplexe und bewegt sich hin zu einer Klassifizierung nach der glykämischen Amplitude. Der Leser findet je eine Tabelle mit Lebensmitteln, die Kohlenhydrate mit hohem und mit niedrigem glykämischen Index aufweisen.

Beachtung finden die nicht energieliefernden Nährstoffe, allen voran die Ballaststoffe sowie Wasser. Tips zur praktischen Durchführung von Phase I (Gewichtsabnahme) und Phase II (Gewichtsstabilisierung) folgen.

Was den Sport anlangt, ist Montignac der Meinung, daß der Energieverbrauch durch Sport nicht im Vordergrund stehen sollte, und gibt wenig reflektierte Beispiele an, wie: Eine Baronin sowie die Frau eines Generals seien schlank, obwohl sie sich wenig bewegten, das weibliche Dienstpersonal hingegen sei nicht selten übergewichtig.

Die weibliche Psyche wird diskutiert, Begriffe wie „Schönheitsideal“, die Fettverteilung bei Frau und Mann sowie die Ernährung von Frauen in den verschiedenen Lebensabschnitten (von der Pubertät bis zum Alter) werden beschrieben.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Essen und Trinken mit Poesie

Von Eva Gesine Baur und Vincent Klink. dtv premium, München, 2000, 143 Seiten, 111 meist farbige Abb., ISBN 3-423-24218-3. Preis: EUR 15,00 (A), EUR 14,50 (D), sFr 25,20.

Dieses Buch ist besonders geeignet für kunstsinnige Leser. Poeten wie Bertolt Brecht, Günter Grass, Ernst Jandl, Erich Kästner, Joachim Ringelnatz, Eugen Roth, Kurt Tucholsky und Carl Zuckmayer, um nur einige zu nennen, schrieben Gedichte über den Genuß und die Lust beim Essen und Trinken. Verse zu Wein, zu Fleisch, aber auch zur Zwiebel, zum Rettich und vielem mehr, lassen einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. Dazwischen reihen sich einige Rezepte, die zum Nachkochen anregen.

Nicht zuletzt ist der Band mit Illustrationen von Meistern wie Peter Paul Rubens, Jan Bruegel bis hin zu Paul Cézanne, Claude Monet, Carl Spitzweg, Eduard Manet, Max Liebermann, Edgar Degas, Vincent van Gogh und anderen Künstlern geschmückt. Die Abbildungen machen Appetit auf mehr: nicht nur auf leibliche Genüsse, sondern auch auf „kulinarische“ Kunst und Kultur.

Ein wunderschönes Geschenk für Freunde, Partner, Eltern, Kinder oder sich selbst.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

Essen und Psyche – Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur

Von Gisla Gniech. Springer-Verlag, Heidelberg, 2002, 260 Seiten, 26 Abb., 12 Tab., ISBN 3-540-42788-0. Preis: EUR 18,50 (A), EUR 17,95 (D), sFr 29,-.

Ein Bogen, angefangen von der Nahrungsbewertung über Theorien zur Eßregulation und Hungerstudien bis hin zu Aroma, Nahrungsvorlieben, Kochkunst und Eßerziehung, wird gespannt. In dieser kurzgefaßten Psychologie des Essens wird erneut gezeigt, daß Essen eben mehr ist als nur Ernährung. Nicht allein Hunger und Sättigkeit beeinflussen unser Eßverhalten, sondern auch Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack unserer Nahrung, Kochkünste, Traditionen sowie Eßerziehung.

Auch Ernährungsmythologie, Kannibalismus und Vampirismus werden hier thematisiert. Den Nahrungsvorlieben sowie dem Ekel und Abscheu vor Speisen wird ein eigenes Kapitel gewidmet, so auch der Nahrungsindustrie mit Fast food- und Kunstprodukten.

Bei dieser breitgefächerten Fülle an Inhalten, welche angenehm flüssig zu lesen sind, wird der eine oder andere Leser möglicherweise ab und an vergeblich nach mehr Vertiefung suchen – doch weiterführende Literatur sowie ein Sachverzeichnis sind vorhanden.

Daß der Broca-Index noch immer als Maß zur Ermittlung von Ideal- und Normalgewicht verwendet wird, verwundert. Im Zusammenhang mit dem individuell anstrebenswerten Körpergewicht fehlt ein Hinweis auf die Wichtigkeit der Körperzusammensetzung, im speziellen auf die magere Körpermasse sowie den Körperfettgehalt.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien