

Der Brockhaus Ernährung. Gesund essen, bewusst leben



Mehr als 50 im Impressum namentlich genannte renommierte Autoren haben zusammen mit der Lexikonredaktion des Verlags etwa 3 500 Stichwörter von Aal bis Zytostatika bearbeitet. So ist sachliche Kompetenz mit lexikographisch einwandfreier Darstellung in Ein-

klang gebracht worden und ein Werk „aus einem Guss“ entstanden, wie man das bei Brockhaus gewohnt ist. Der Umfang der Einzelstichwörter entspricht der jeweiligen Bedeutsam-

keit. Besonders aktuelle Themen, wie alternative Ernährungsformen, Essstörungen, Gentechnik, Nahrungsergänzungsmittel werden in ausführlicheren Artikeln behandelt. Im Gegensatz zu manch anderen Lexika zeichnet sich der Brockhaus durch eine ausgewogene und neutrale Darstellung der Fakten und Theorien aus. Unbewiesene, aber in der Laienpresse verbreitete Behauptungen und umstrittene Ernährungsformen werden so gekennzeichnet, dass auch der Nichtfachmann kritisch reagieren kann. Zahlreiche aussagekräftige Tabellen, Schemazeichnungen und Infokästen illustrieren den Text. Die Abbildungen sind leider vielfach ohne besonderen Informationswert. Im Übrigen wurde der Text gegenüber

der letzten Auflage aus dem Jahr 2004 gründlich überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht. Der Textumfang hat sich gegenüber der vorhergehenden Auflage nicht verändert.

Das Werk richtet sich an den Fachmann und den allgemeinen Benutzer gleichermaßen. Es sollte als erste Informationsquelle in keiner ernährungswissenschaftlichen Handbibliothek fehlen. ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Der Brockhaus Ernährung
Gesund essen, bewusst leben
3. Aufl. Brockhaus Mannheim 2008
704 S., zahlreiche Abb. und Tabellen
ISBN 978-3-7653-0583-2, 49,95 €

Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Familie Fischer will's wissen

(aid) Bei Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien werden häufig Zusatzstoffe in Lebensmitteln verdächtigt. Dabei sind unverarbeitete Lebensmittel wie zum Beispiel Kuhmilch oder Nüsse die häufigsten Auslöser von Allergien. Dennoch ist es bei Unverträglichkeitsreaktionen sinnvoll, die Ursachen zu suchen und eine Zeit lang auf bestimmte Allergieauslöser zu verzichten.

Am Beispiel von Familie Fischer hilft der Ratgeber „Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Familie Fischer will's wissen“ dabei, Zusatzstoffe zu erkennen und ihre Verwendung besser zu verstehen.



Hier findet man die aktuelle Liste der zugelassenen Zusatzstoffe und erhält Infos zu wichtigen Begrifflichkeiten und Empfehlungen für eine praktikable, zusatzstoffarme Ernährung von Kindern und Erwachsenen.

Das Heft ist zum Preis von 2,50 €

(zzgl. 3,00 € Versandkosten) beim aid-Vertrieb Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, Fax 02225/ 926118, erhältlich oder kann auf der Internetseite des aid www.aid.de heruntergeladen werden. ■

DGE-Infothek Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption



Fructose (Fruchtzucker) findet sich natürlicherweise in Obst- und Gemüse und deren Erzeugnissen. Kommt es nach dem Verzehr üblicher Mengen an Fructose zu Beschwerden, könnte möglicherweise eine Fructosemalabsorption vorliegen. D. h. die Aufnahme des Fruchtzuckers in den Darm ist gestört. In dem Ratgeber „Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption“ finden Betroffene wichtige Hintergrundinformationen zu dieser Stoffwechselstörung sowie umfassende Tipps für eine vollwertige abwechslungsreiche Ernährung ohne Beschwerden. ■

Art-Nr.: 123031, ISBN: 978-3-88749-211-2
1. Aufl. 2008, 0,50 € zzgl. Versandkosten
Bezug über DGE-Medienservice.de

Art-Nr.: 123031, ISBN: 978-3-88749-211-2
1. Aufl. 2008, 0,50 € zzgl. Versandkosten
Bezug über DGE-Medienservice.de

Checkliste Ernährung



Das Buch gliedert sich in 4 Teile: Die physiologischen Grundlagen der Ernährung, Nährstoffe und Nahrungsbestandteile, ernährungsbedingte Krankheiten und Ernährungstherapien sowie Diäten, Kostformen und Außenseiterdiäten. Einige Übersichtstabellen und ein ausführliches Sachregister beschließen das Werk. Als leitender Arzt der Abteilung für Hypertonie des Universitätsspitals Zürich stellt der Autor die Fakten aus medizinischer Sicht dar.

Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen geschickt mit der medizinischen Alltagspraxis in Übereinstimmung gebracht. Bei den Nährstoffen und Nahrungsbestandteilen werden nach einem einheitlichen Schema die ernährungsphysiologischen Grundlagen, die Bedarfsmengen, die relevanten Nahrungsquellen, die Versorgungslage, mögliche Mangelerscheinungen und ggf. therapeutische Erfordernisse dargestellt, teilweise in übersichtlicher Tabellenform. Der dritte Teil ist im Wesentlichen den Stoffwechselerkrankungen

und den Erkrankungen des Verdauungstraktes sowie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Übergewicht, Nahrungsmittelvergiftungen, malignen Erkrankungen und besonderen Lebenssituationen gewidmet, soweit sie mit der Ernährung in Zusammenhang stehen. Im letzten Teil werden die üblichen Diäten kritisch beleuchtet. Ein Anhang enthält wichtige Informationen über Laborparameter, Umrechnungstabellen, Diagnose-schlüssel und nützliche Adressen von Verbänden und weiterführenden Informationsstellen.

Hinter dem eher bescheidenen Buchtitel Checkliste verbirgt sich ein beachtliches Kompendium der Ernährung. Der besondere Wert des handlichen Buches für den Ernährungswissenschaftler liegt darin, dass es anders als übliche Sach- und Lehrbücher den Schwerpunkt auf die medizinischen und therapeutischen Aspekte legt. Es ist ein vom Praktiker für die Praxis geschriebenes, übersichtlich aufgemachtes Buch, das in jeder Handbibliothek vorhanden sein sollte. ■

*Dr. Erich Lück,
Bad Soden a. Ts.*

Paolo M. Suter: Checkliste Ernährung
3. Aufl. Georg Thieme Verlag Stuttgart 2008
XI, 433 S., 65 Abb.,
203 Tabellen
ISBN 978-3-13-118263-0
34,95 €

Diskussionsforum Darm- und Lungenkrebs

Patienten mit der Diagnose Darm- oder Lungenkrebs finden auf der Internetseite www.krebsgesellschaft.de der Deutschen Krebsgesellschaft nicht nur viele Informationen über ihre Krankheit und den alltäglichen Umgang mit der Erkrankung sondern auch ein Diskussionsforum. Hier können sich Betroffene und Angehörige austauschen, Fragen loswerden oder auch selbst ihr Wissen an Ratsuchende weitergeben. ■

Online-Fettmonitor analysiert den Fettsäureverzehr

Damit Verbraucher im Begriffs-dschungel der Ernährungsprofis nicht den Überblick verlieren, können sie auf www.fettmonitor.de mit einem Online-Fragebogen ihren individuellen Fettverzehr überprüfen. Abgefragt wird eine repräsentative Auswahl an Lebensmitteln, die deutsche Verbraucher regelmäßig essen. Dies ermöglicht bei geringem zeitlichem Aufwand eine aussagekräftige individuelle Einschätzung der persönlichen Fettsäureaufnahme. Nach einer Kurzauswertung direkt im An-



schluss an den Test folgt innerhalb von 24 Stunden eine Experten-Analyse mit nützlichen Tipps zur Optimierung der eigenen Essgewohnheiten.

Der Fettmonitor wurde von der Unilever Margarine-Initiative in Kooperation mit der ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen und dem Expertensystem-Spezialisten WeCare entwickelt. Grundlage für die Erstellung des Tools und die Konzeption des Internetfragebogens war eine detaillierte Auswertung von über 80 000 Sieben-Tage Ernährungsprotokollen. Der Fettmonitor ist auch gedacht als Unterstützung für eine professionelle Ernährungsberatung. ■

aid-Special – Wie viel Convenience braucht welche Großküche?

(aid) Convenience-Produkte erleichtern Verpflegungsverantwortlichen das tägliche Handwerk und ersetzen zunehmend ihre Arbeit. Aber nicht immer ist ein Mehr an Convenience sinnvoll. Das neue aid-Special „Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung“ bietet Verantwortlichen eine Entscheidungshilfe über Auswahl und Menge der zu verwendenden Produkte. Dabei stehen

nicht nur Geschmack und Kosten auf dem Prüfstand. Fünf Experten der Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung schildern hierzu ihre unterschiedlichen Standpunkte und vermitteln dem Leser so ein differenziertes Meinungsbild. Außerdem wird der Markt der Convenience-Produkte unter die Lupe genommen. Welche Produktarten und -entwicklungen gibt es und welche Vor- und Nachteile

haben sie? Checklisten, Beispiele und Rechnungen aus der Praxis helfen das richtige Maß an Convenience in der Großküche zu finden. ■

Das aid-Special kann zum Preis von 7,50 € (zzgl. 3,00 € Versandkosten) beim aid-Vertrieb, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, Fax 02225 926118, bestellt oder unter www.aid.de heruntergeladen werden.

DGE-Beratungsstandards



Die DGE-Beratungsstandards stellen auf der Basis wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse eine verlässliche inhaltliche Basis für Ernährungsberatung und -information zur Verfügung. Sie stehen als Loseblatt-Sammlung zur Verfügung und werden durch Update-Lieferungen ergänzt. Mit dem Update 2007 wurden insbesondere die Kapitel I, II und V aktualisiert. Insgesamt 9 The-

men sind neu hinzugekommen bzw. komplett überarbeitet.

In Kapitel I wurde das Thema „Nährstoffdichte“ überarbeitet. In Kapitel II wurde das Thema „Das richtige Körpergewicht“ überarbeitet und ergänzt.

Das Kapitel V – Richtlinien für die Ernährung bei bestimmten Erkrankungen – wurde aktualisiert, z. B. „Glutensensitive Enteropathie – Zöliakie/ Einheimische Sprue“ und um folgende neue Themen erweitert:

■ Lebensmittelunverträglichkeiten,

■ Allergische Lebensmittel-Hypersensitivität,

■ Nicht allergische Lebensmittel-Hypersensitivitäten,

■ Atopische Dermatitis,

■ Chronische Urtikaria,

■ Fructosemalabsorption.

Wir fassen damit den aktuellen Wissenstand zusammen, der heute für eine qualifizierte Ernährungsberatung die Grundlage sein muss. ■

Basiswerk (Loseblattordner): 32,00 €
Folgelieferungen: 0,30 €/Blatt

Bezug über DGE-Medienservice.de