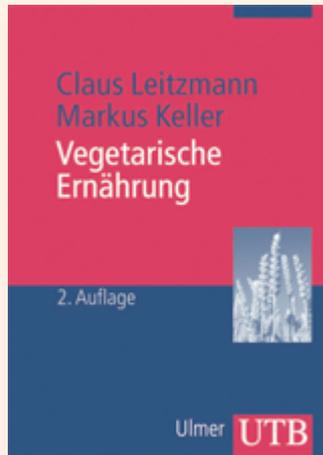


Vegetarische Ernährung



Das Thema Vegetarismus hat sich seit dem Erscheinen der 1. Auflage dieses Standardwerkes deutlich weiterentwickelt. Er hat sich mehr und mehr von einer besonderen Ernährungsweise zu einem Lebensstil entwickelt, bei dem neben gesund-

heitlichen ebenso ethische, ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte eine Rolle spielen. Dabei wird keineswegs verschwiegen, dass Vegetarismus stets auch weltanschauliche und religiöse Hintergründe hatte und hat. Die Autoren bewerten zusammen mit fünf weiteren Ko-Autoren in diesem Buch auf wissenschaftlicher Basis alle Aspekte der vegetarischen Ernährung. Sie sind sich bewusst, dass es in mancher Hinsicht unterschiedliche Bewertungen und widersprüchliche Ansichten gibt, die klar deutlich gemacht werden.

Das Buch richtet sich vorzugsweise an Wissenschaftler und Studierende, aber auch an Mittlerpersonen der Ernährungsberatung und darüber hinaus an alle Menschen, die sich für den

Vegetarismus interessieren. Dazu tragen u. a. die leicht verständliche Sprache bei, die zahlreichen Übersichtstabellen und Schemazeichnungen sowie die graphisch geschickt hervorgehobenen Kernaussagen.

Nach einer ausführlichen historischen Einleitung und Beschreibung der verschiedenen Stufen einer vegetarischen Ernährung werden in gut gegliederten Teilkapiteln die ernährungsphysiologische Bedeutung der einzelnen Kostformen, der Vegetarismus zur Prävention chronischer Erkrankungen, die Energie- und Nährstoffversorgung der Vegetarier, potenziell kritische Nährstoffe, der Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen und die Praxis einer sinnvollen vegetarischen Ernährungsweise abgehandelt.

Die Autoren versprechen, die Situation „fast emotionslos“ darzustellen; es ist aber nicht zu übersehen, dass sie überzeugte Anhänger vegetarischer und ökologischer Ernährungsformen sind. Dennoch: Das Buch verdient hohes Lob. Es ist nicht nur ein hervorragendes Lehr- und Nachschlagewerk mit umfangreichen Literaturnachweisen. Es lohnt sich, von vorn bis hinten durchgelesen zu werden. ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Claus Leitzmann,
Markus Keller
Vegetarische Ernährung.
Verlag Eugen Ulmer (2010)
Kartonierte, 366 Seiten,
Preis 22,90 €
ISBN 978-3-8252-1868-3

Literatur- und Forschungsüberblick zum Thema: Essstörungen



Essstörungen zählen bei Kindern und Jugendlichen zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen. Über die Auslöser der Erkrankung und deren Gewichtung gehen die Ansichten auseinander, meist wird heute von einer Kombination externer Faktoren und persönlicher Dispositionen ausgegangen. Soziale Faktoren wie Körperbilder, Gruppendruck, geringer Selbstwert und der Verlust an Selbstverständlichkeit im

Essverhalten sind ebenso Gegenstand sozialwissenschaftlicher Arbeiten zum Thema wie die empirische Erhebung von Verteilung und Einflussvariablen oder die Evaluation von Therapieerfolgen. Die neue Ausgabe des Fachinformationsdienstes „Recherche Spezial“ von GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften – listet mit kurzer Inhaltsangabe aktuelle Literatur und Forschungsprojekte zum Thema. Gegliedert ist die Recherche in die Sachgebiete:

- Überblicksarbeiten, empirische Studien
- Therapieformen, medizinische Ansätze
- Essstörungen in verschiedenen sozialen Gruppen

- Familiäre Strukturen und Umfeld, Lebensstile
- Körperbilder, Identitäten, gesellschaftliche Normen
- Essverhalten, Prävention

Die Recherche kann kostenfrei als PDF heruntergeladen oder bei GESIS für einen Selbstkostenpreis von 10 € als Printversion bestellt werden:

<http://www.gesis.org/forschung-lehre/gesis-publikationen/servicepublikationen/recherche-spezial> ■

Quelle: GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften

GESIS ist ein Institut der Leibniz-Gemeinschaft und u. a. an wichtigen europäischen Projekten wie dem European Social Survey, dem europäischen Archiverbund CESSDA und dem OECD-Projekt Programme for the International Assessment of Adult Competencies (PIAAC) beteiligt.

Die Einrichtung unterstützt wissenschaftliches Arbeiten im Bereich der Sozialwissenschaften durch die Bereitstellung entsprechender Beratungen, Daten und Informationen.

Weitere Informationen: www.gesis.org

DGE-Broschüre „Essen und Trinken bei Krebs“



Der aktuelle Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. „Essen und Trinken bei Krebs“ zeigt Betroffenen, wie sie mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen eine Vielzahl der tumor- und therapiebedingten Beschwerden vermindern und so den Behandlungsverlauf und ihre Lebensqualität verbessern können.

Die Broschüre enthält z. B. Ratschläge zu Besonderheiten der Ernährung nach operativen Eingriffen an den Verdauungsorganen und geht auf sog. Krebsdiäten, Vitamin- und Nährstoffsupplemente und auf den Einsatz von Zusatznahrung ein. Betroffene und Angehörige finden außerdem Orientierungshilfen für den Alltag mit nützlichen Adressen von Fachkliniken, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und für eine qualifizierte Ernährungsberatung.

Die neu aufgelegte Broschüre „Essen und Trinken bei Krebs“ kann unter der Artikel-Nr. 123050 für 3 € zzgl. 3 € Versandkosten bestellt werden beim: DGE-MedienService, www.dge-medienservice.de. ■

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

UGB-FORUM spezial: Von klein auf vollwertig

Schon kurz nach der Geburt werden frisch gebackene Mütter und Väter mit Werbematerialien für Säuglingsnahrung, Spezialmilchen, Babymenüs und ähnlichem überschüttet. Welche Informationen davon sind seriös und bei welchen geht es lediglich um den Verkauf unnötiger Produkte? Das UGB-FORUM spezial „Von klein auf vollwertig“ zeigt, was in Schwangerschaft und Stillzeit in puncto Ernährung zu beachten ist, wie sich Allergien vorbeugen lassen und was getan werden kann, wenn das Füttern Probleme

bereitet. Außerdem geht das Heft darauf ein, inwieweit alternative Kostformen für die Kinderernährung geeignet sind. Neben fundierten Hintergrundinformationen, gibt es viele praktische Tipps, wie sich ein gesunder Alltag mit den Kleinsten gestalten lässt. Das Heft kostet 8,90 € (zzgl. Versand) und kann im UGB-Medien-Shop unter www.ugb-verlag.de bestellt werden. Im Buch- und Zeitschriftenhandel ist es nicht verfügbar. ■

Quelle: UGB



Ernährungsmedizin

56 Autoren, vor allem österreichische Kliniker, Ernährungswissenschaftler und Biochemiker, geben in diesem Buch eine Übersicht über alle Aspekte der Ernährungsmedizin. Inhaltlich umfasst es nach einer allgemeinen Einführung die grundsätzlichen Aspekte der Ernährung, wie die Bedeutung der Nahrungsbestandteile, die Ernährungsanamnese und besonders ausführlich die klinische Ernährung bei verschiedenen Krankheiten sowie die Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten. Alle Beiträge sind durch instruktive Abbildungen und Tabellen illustriert. Es ist verständlich, dass es bei einer so großen Zahl von Autoren nicht einfach war, einige Überschneidungen zu vermeiden. So haben einige Einzelkapitel

auch unterschiedliche Informationstiefen. Für die Ernährungsberatung sind die beiden Hauptkapitel, die Ernährung bei bestimmten Krankheitsformen und in den verschiedenen Lebensabschnitten, von besonderem Wert. Hier werden viele Informationen gebracht, die man anderswo kaum in dieser Ausführlichkeit findet. Auch das besonders aktuelle Thema Nahrungsergänzungsmittel, das vielleicht nicht unbedingt zum Thema Medizin gehören mag, wird ausreichend gewürdigt.

Das Werk regt zum Schmöckern an und ist wegen seines guten Registers und der großen Zahl von Literaturhinweisen ein wertvolles Nachschlagewerk. ■

Dr. Erich Lück,
Bad Soden a. Ts.



Kurt Widhalm (Hg.)
Ernährungsmedizin
3. überarbeitete und erweiterte Auflage
Deutscher Ärzte-Verlag (2009)
Broschiert, 756 Seiten,
Preis 49,95 €
ISBN 978-3-7691-0594-0