

Der Ernährungskompass

Anfang März 2018 erschienen, Ende März schon in den Bestsellerlisten – und seit dem hält sich „Der Ernährungskompass“ auf Platz 1 oder 2. Auch im Online-Verkauf erreichte das Buch im Segment „Gesunde Ernährung“ und anderen Kategorien schnell Bestseller-Status und wird von vielen Lesern als „bestes Buch über Ernährung“ gelobt. Die Publikation wurde zudem über zahlreiche Publikumsmedien wie Tageszeitungen, Magazine und Fernseh-Shows bekannt gemacht, teilweise mit Eigenbeiträgen des Autors Bas Kast. Ein wesentliches Versprechen an die Leserschaft ist es, dass sie das „Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung“ erfährt.

Der Autor selbst ist Wissenschaftsjournalist mit einem Studium der Biologie und Psychologie und hat zuvor in den Themenbereichen Kreativität und Emotionen populärwissenschaftliche Bücher veröffentlicht. Gerade der fachfremde Blick von außen wird eingangs im Buch als Vorteil für eine unvoreingenommene und möglicherweise notwendige Eigenschaft herausgestellt, um das „Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung“ ziehen zu können. Ein durchaus interessanter Ansatz. Untermauert wird das Leserversprechen auf der Rückseite des Buchumschlages mit dem Statement „Dieses Buch wird Leben retten“ von Prof. Dr. Christian Keysers, welcher mit dem Autor gemeinsam studierte und nun im Bereich „Neurobiologie der Empathie“ forscht. Einige Leser-Rezensionen geben an, dass sie das Buch für ihre Coachings oder sogar in der Ausbildung im Fach Ernährungslehre einsetzen, da der wissenschaftliche Stand der Ernährungsforschung in diesem Buch „endlich verständlich abgebildet sei“ und „Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung“

des Autors eine Richtschnur für den Alltag vorhanden ist, die wissenschaftlich begründet sei. Kann das Buch seinem Anspruch gerecht werden?

Das Versprechen des Buch-Untertitels kann der Autor nur ansatzweise einlösen. Er zitiert zwar über 300 wissenschaftliche Quellen, allerdings geben diese in den meisten Fällen nicht den aktuellen Forschungsstand wieder und teilweise unterschlägt der Autor essenzielle Teile der Schlussfolgerungen der jeweiligen Publikationen, welche davor warnen, die Ergebnisse etwa zum Zeitfensteressen oder zum Energieanteil von Kohlenhydraten für allgemeine Ernährungsempfehlungen heranzuziehen.

Der Autor gibt an, sich vorrangig an Meta-Studien zu orientieren, um sein Fazit zu begründen. Abgesehen davon, dass dies nicht der Fall ist, nennt er v. a. die Arbeit von Anthony Fardet und Yves Boirie (2014), die im Buch als „Studie aller Studien“ bezeichnet wird, da sie sämtliche Studien zur Ernährung seit 1950 bis 2011 analysiert haben will. Es werden zwar auch aktuellere Publikationen wie die PURE-Studie genannt, allerdings in Kontexten, die nicht zur Hauptaussage der PURE-Studie passen.

Der Autor zieht stattdessen selektiv Studien heran, um angebliche „Entzündungen im Gehirn“ durch einen Mangel an n-3-Fettsäuren zu erklären, die es im Notfall mit „molekular aufgereinigten“ Fischöl-Kapseln zu substituieren gilt. Von Nahrungsergänzung rät der Autor zwar generell ab, empfiehlt in den 12 Regeln zur gesunden Ernährung aber doch, bestimmte Nährstoffe zu substituieren. Hinweise darauf, den Nährstoffstatus ärztlich prüfen zu lassen oder eine Ernährungsberatung zu konsultieren, tauchen in dem Buch dagegen nicht auf.

Stattdessen dient die persönliche Leidensgeschichte des Autors als



Anlass für Ernährungsempfehlungen. Nach einer Herzattacke begann er nach eigener Aussage 20–30 Studien am Tag zu lesen, um der gesunden Ernährung auf den Grund zu gehen. Einen Internisten suchte er nicht auf; setzte lieber auf Selbstheilung durch Änderung des Ernährungsstils.

Grundnahrungsmittel wie Getreideprodukte, Kartoffeln und (Trink-)Milch werden in dem Buch kurzerhand als wenig empfehlenswert abgestempelt, rein auf Basis der Erfahrungen des Autors und seiner Literaturrecherche. Oder im Falle von Milch, weil nach Ansicht des Autors die meisten Studien von der Milch-Industrie finanziert wären. Die Ironie des Buches liegt dann auch darin, dass die 12 Regeln gesunder Ernährung im weitesten Sinne doch die 10 Regeln der DGE widerspiegeln, letztere verwirren im Gegensatz zum Buch jedoch nicht mit willkürlich zusammengewür-

felten Studieninhalten oder der mehrmaligen Empfehlung speziell von Chia-Samen.

Fazit: Das Buch kann seinem Anspruch nicht gerecht werden und es ist wohl eher einem der vertriebsstärksten Verlage Deutschlands zu verdanken, dass es derartige Verbreitung findet, weniger dem Inhalt. Das sollte zum Nachdenken anregen, wie fachlich korrektes Ernährungswissen mehr populärwissenschaftliche Reichweite erlangen kann.

Dr. Malte Rubach, Dorfen

Bas Kast
Der Ernährungskompass.
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung
320 S., 20 €
Bertelsmann Verlag, München
2018

ISBN: 978-3-5701-0319-7

Gluten Free Magazin

Im Juli 2017 erschien die erste Ausgabe¹ des deutschsprachigen „Magazin für ein genussvolles Leben ohne Weizen und Gluten“. Nach einem Jahr werfen wir wieder einen Blick ins Heft und schauen, wie es sich entwickelt hat.

Die nunmehr fünfte Ausgabe ist im Preis gleichgeblieben und enthält wieder über 40 Ideen für glutenfreie Koch- und Backrezepte, Tipps für den Alltag ohne Gluten (diesmal zu Altersvorsorge, Versicherung und Co. speziell für Zöliakiepatienten), die „Marktplatz“-Übersicht zu Produktneuheiten, glutenfreie Müslis im Redaktionstest, Tipps, wo man in Berlin gut glutenfrei essen kann, Aktuelles aus Medizin und Wissenschaft, das Themenspecial „Gluten in Kosmetik“ sowie eine Frage-Antwort-Rubrik, in der Ernährungsfachkräfte wie ÖkotrophologInnen und DiätassistentInnen aber auch Gastroenterologen konkret auf einzelne Leserfragen eingehen.

Die vielen Rezepte sind wie schon in der ersten Ausgabe sehr abwechslungsreich, von Grundteigrezepten, süßen und herzhaften Tartes, Pies, Halloween- und Oktoberfest-Schmankerln über selbstgemachte Nudelgerichte, Ciabatta, bis hin zu Hirsepizza und Süßkartoffelaltern. *Gluten Free* ist nach wie vor sehr ansprechend, modern und übersichtlich gelayoutet und geschrieben, fundiert und seriös mit vielen wichtigen Tipps für den Alltag, Anregungen und Terminen, Buch- und Blogtipps. Zudem besteht die Möglichkeit, direkt mit der Redaktion in Kontakt zu treten und konkrete Fragen „loszuwerden“.

Sehr lobenswert ist auch, dass die Redaktionsleiterin Alexandra Herr (Diplom-Ökotrophologin) direkt auf der ersten Seite im Editorial die Frage aufwirft, wer das Magazin liest: Menschen mit einer ärztlich diagnostizierten Zöliakie oder „Selbsteinschätzer“. Letzteren rät sie zu einem Arztbesuch, bevor sich einige lebenslang glutenfrei ernähren, obwohl die Ursachen für ihre Beschwerden evtl. woanders liegen.

Von Ernährungsfachkräften für Betroffene und Fachkräfte – das Magazin ist uneingeschränkt empfehlenswert. Die nächste Ausgabe widmet sich u. a. dem Thema „Glutenfalle Medikamente“ – wir sind schon gespannt auf das nächste Heft!



Stella Glogowski, Pohlheim

Gluten Free Magazin

3,90 € (Einzelausgabe)

frei & fein Verlag, München 2018

→ www.glutenfree-magazin.de

¹ ■■■ Rezension in ERNÄHRUNGS UMSCHAU 8/2017, S. M476

Anzeige

**ERNÄHRUNGS
UMSCHAU**
FORSCHUNG
& PRAXIS

Sonderheft
2018

LEBENSMITTEL

Acai • Algen • Avocado • Chiasamen • Fleisch • Goji
 Ingwer • Kokosöl • Moringa • Pflanzendrink • Pilze
 Pseudozerealien • Schokolade • Superfoods • Wildkräuter

LEBENSMITTEL

Sonderheft 2018 der ERNÄHRUNGS UMSCHAU

Das dritte Sonderheft der ERNÄHRUNGS UMSCHAU widmet sich verschiedenen Lebensmitteln. Es ist ein ideales Nachschlagewerk für Ernährungsfachkräfte und alle, die sich kompakt und seriös über Lebensmitteltrends und Superfoods informieren möchten.

Die Beiträge diskutieren die gesundheitlichen Wirkungen der „Superfoods“:
Acai • Algen • Avocado • Chiasamen • Goji • Ingwer • Kokosöl • Moringa • Wildkräuter

... sowie von:

Fleisch • Speisepilzen • Pseudozerealien und glutenfreien Getreidesorten • Pflanzendrink
• Schokolade

Neben den Inhaltsstoffen und in Studien nachgewiesenen ernährungsphysiologischen Effekten werden auch kulturhistorische Hintergründe, die Verwendungsmöglichkeiten sowie ökologische und rechtliche Aspekte thematisiert.

80 S., Wiesbaden 2018; 14,50 € Printausgabe, 2 € Versand (D); 14,50 € e-Paper (pdf)

Tipp für Schulen und Ausbildungsstätten:

Nutzen Sie die Sammelbestellung und sparen Sie bis zu 25 %!