

## Adipositas bei Kindern und Jugendlichen



Übergewichtige und adipöse Kinder sind im Praxisalltag von Kinderärzten Normalfall geworden. Für eine patientengerechte Therapie dieses komplexen Geschehens mangelt es jedoch oft an Wissen um Entstehungszusammenhänge und Therapieangebote. Diesen Mangel versucht das vorliegende umfassende Werk auf beeindruckende Weise zu beheben. Es vereint Beiträge der renommiertesten deutschen Experten auf diesem Gebiet zu einem ausführlichen, interdisziplinären Gesamtwerk, welches das Thema, angefangen von der Ätiologie über Komorbidität, Diagnostik und Therapie bis hin zur Prävention komplett abarbeitet. Alle Kapitel sind gut strukturiert und übersichtlich; der Text ist, soweit man mit den medizinischen Fachtermini vertraut ist, klar und verständlich, grafische Elemente wie Praxistipps und Zusammenfassungen sowie informative Ab-

bildungen und Tabellen erleichtern das Lesen.

Zielgruppe sind primär Ärzt/innen – aber auch Ökotropholog/innen und anderen, mit Übergewicht und Adipositas befassten Fachleuten bietet es eine Fülle an Detailinformationen, die sich zu einem umfassenden Gesamtüberblick ergänzen.

Das Buch hat, soweit es regelmäßig in Neuauflagen dem aktuellen Stand angepasst wird, Potenzial zum Standardwerk. ■

*Dr. Sabine Schmidt*

Wabitsch/Hebebrand/Kiess/Zwiäuer (Hg): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik.

Springer, Berlin Heidelberg 2005, 443 S., 68 Abb., geb.

ISBN 13: 978-3-540-01251-1

Preis: 49,95 €

## Ernährung und Diätetik – für die Kitteltasche

Wie der Titel verdeutlicht, richtet sich das Buch vorrangig an Ärzte und Apotheker. Neben einer allgemeinen Einführung zum Energie- und Nährstoffbedarf werden Ernährungsempfehlungen in speziellen Lebenssituationen sowie bei 31 ausgewählten Krankheiten gegeben. Der Hinweis, dass die Tipps im Buch „über den Tellerrand“ hinausgehen, könnte auch Ernährungsberatungsfachkräfte wie Öcotrophologen und Diätassistenten neugierig machen. Deren Erwartungshaltung dürfte beim Lesen allerdings enttäuscht werden: Die Zusammenhänge sind nur oberflächlich erläutert und es mangelt bei vielen vorgestellten Krankheitsbildern an praktischen Hinweisen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Tipps zum Ver-



haltenstraining, die in einer professionellen Ernährungstherapie nötig sind, fehlen völlig. Das Aushändigen

einer Liste über empfehlenswerte und nicht geeignete Lebensmittel ist eben nicht ausreichend, um nachhaltig das Essverhalten zu verbessern. Zusammengefasst: Der Wissenszuwachs für Öcotrophologen/Diätassistenten durch das Buch ist eher als gering einzuschätzen. ■

*Dr. Claudia Laupert-Deick*

Erika Fink:

Ernährung und Diätetik für die Kitteltasche. Beratung über den Tellerrand hinaus.

2. bearbeitete und erweiterte Auflage

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2008

336 S.

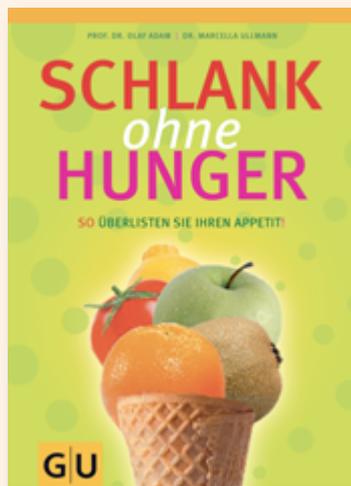
ISBN 13: 978-3-8047-2442-6

Preis: 24,00 €

## Schlank ohne Hunger. So überlisten Sie Ihren Appetit

Wenn man die Erkenntnisse der Gehirnforschung mit dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin kombiniert, purzeln die Pfunde von ganz alleine, so die These der Autoren. Sie erläutern zunächst klar und leicht verständlich die körperlichen und seelischen Ursachen für die Entstehung von Übergewicht und Hungergefühl.

Prof. ADAM hat an der Klinik eine neue Reduktionsdiät entwickelt und an mehr als 600 Übergewichtigen im Alter zwischen 17 und 78 Jahren erprobt. Seine KFZ-Diät (Kohlenhydrate/Fett/Zwischenmahlzeiten) beruht auf der Trennung von Kohlenhydraten und Fett, wobei Zwischenmahlzeiten erlaubt sind. Damit werden die Prinzipien Low Fat und Low Carb kombiniert. Herausgekommen ist eine neue Art von Trennkost, bei der aber im Gegensatz zu der bekannten Trennkost nicht Kohlenhydrate von Eiweiß getrennt werden, sondern Kohlenhydrate von Fett. Das funktioniert ganz einfach: von morgens bis



mittags ist alles erlaubt, was Kohlenhydrate aber kein Fett enthält. Nach einem fettarmen Mittagessen folgt eine mindestens vierstündige Pause, um den Insulinspiegel im Blut abzusenken. Gleichwohl darf man in dieser Zeit Snacks zu sich nehmen, die keine Kohlenhydrate und kein Fett enthalten. Das Abendes-

sen besteht aus Speisen, die Fett und Eiweiß, aber keine Kohlenhydrate enthalten, z. B. Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier. Bis zur nächsten Mahlzeit sollten dann mindestens sechs Stunden vergehen, bis alles Fett verarbeitet ist. Gemüse, Obst und alle sonstigen fett- und kohlenhydratarmen Lebensmittel dürfen gegessen werden. Dieses Ernährungskonzept wird durch eine große Zahl von leicht in die Praxis umsetzbaren und detaillierten Küchenrezepten erläutert. Die Diät ist durchaus abwechslungsreich. Man kann sie zeitlich unbefristet zu sich nehmen. Außerdem ist sie nicht teurer als normale Kost. Ein Versuch dürfte sich lohnen. ■

*Dr. Erich Lück*

Olaf Adam, Marcela Ullmann:  
Schlank ohne Hunger.  
So überlisten Sie Ihren Appetit.  
Gräfe und Unzer Verlag München 2008.  
174 S., ca. 80 Farbfotos  
ISBN 978-3-8338-1033-6, Preis: 16,90 €

## UGB-Forum spezial Vollwert-Ernährung

Wer sich nach den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung richtet, ist mit allen lebenswichtigen Nährstoffen gut versorgt. Resultat ist ein leistungsstarkes Immunsystem sowie ein guter Schutz vor Krebs und vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht, Verstopfung oder Typ-2-Diabetes. Der Genuss kommt dabei keinesfalls zu kurz. Auf dem Speiseplan stehen frische Lebensmittel, die abwechslungsreich zubereitet werden. Außerdem trägt Vollwert-Ernährung zum Umwelt- und Klimaschutz bei, da pflanzliche Lebensmittel bevorzugt werden, die eine deutlich bessere Klimabilanz aufweisen als tierische Produkte. Die Vollwert-Ernährung wird in einem Sonderdruck des UGB-Forum spezial de-

tailliert vorgestellt. Neben Grundsätzen und Empfehlungen liefert das Heft konkrete Tipps für die Umsetzung im Alltag und ernährungswissenschaftliche Begründungen. Es ist für alle interessant, die einen leicht verständlichen Überblick über Vollwerternährung suchen. Besonders geeignet ist es auch für Kursleiter, die Seminare zum Thema anbieten.

Das Sonderheft „Vollwert-Ernährung: zeitgemäß – nachhaltig – genussvoll“ kostet 8,90 € (zzgl. Versand) und kann im Internet bestellt werden unter [www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de) oder direkt beim Herausgeber: UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen. ■



## Diät bei Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen



10 Allergologen und 3 Ökotrophologen geben in 18 Kapiteln einen Überblick über Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen. Dabei decken sie alle Formen der Lebensmittelintoleranzen ab, also auch Pseudoallergien, nicht immunologische Unverträglichkeiten, Intoleranzen und andere Überempfindlichkeiten. Die Autoren zeigen zunächst die Schwierigkeiten der Diagnostik auf und geben

dann in einem einheitlichen Schema nach Lebensmittelgruppen geordnet, klare Hinweise für den sachgemäßen Einkauf, Empfehlungen für den Verzehr, Warnungen und sonstige Tipps.

In übersichtlichen Tabellen werden geeignete und nicht geeignete Lebensmittel aufgeführt. Besonders eingegangen wird auf die neue Kennzeichnungs-Richtlinie für Lebensmittel, die 14 Hauptauslöser für Allergien aufführt. Manche Tabellen sind etwas widersprüchlich; so wird bei Pseudoallergien vom Verzehr von Hart-, Schnitt- und Weichkäse abgeraten, Frischkäse, Quark und Schichtkäse sollen aber erlaubt sein. Kalorienarme Margarine ist nicht erlaubt, wohl aber Margarine ohne Zusatz-

stoffe, obwohl beide Typen kaum ohne Emulgatoren herstellbar sein dürften. Fazit: Ein brauchbarer Ratgeber, dem allerdings eine Schlußredaktion gut getan hätte. ■

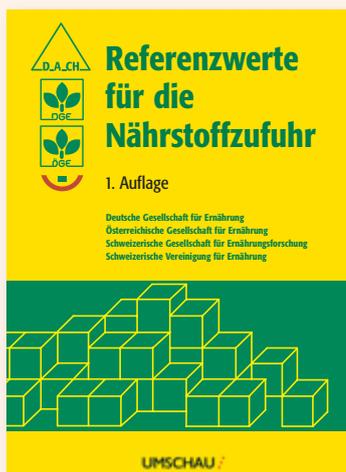
*Dr. Erich Lück*

Christine Behr-Völtzer, Michael Hamm, Dieter Vieluf, Johannes Ring (Hg.):

Diät bei Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen.  
4. aktualisierte Auflage  
Urban & Vogel München. 2008,  
168 S.,  
ISBN 978-3-89935-252-8  
Preis: 24,95 €

## D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Aktueller korrigierter Nachdruck erschienen



Im Jahr 2000 haben wissenschaftliche Fachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz nach jahrelanger enger Zusammenarbeit erstmals gemeinsame D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr veröffentlicht. Soeben ist der 3. korrigierte Nachdruck 2008 der 1. Auflage erschienen. Neu aufgenommen

wurden relevante aktuelle Studienergebnisse, insbesondere zu präventiven Aspekten ausgewählter Nährstoffe. Eine Änderung der bisherigen Empfehlungen, Richt- und

Schätzwerte musste nicht vorgenommen werden.

Ergänzt wurden Schätzwerte für Docosahexaensäure (EPA) und Eicosa-pentaensäure (EPA). Angepasst bzw. neu aufgenommen wurden die Angaben zu den oberen Grenzwerten (upper level), die die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im Zuge der Harmonisierung veröffentlicht hat. Dies betrifft z. B. die Nährstoffe

- Vitamin E (300 mg/Tag)
- Vitamin B<sub>6</sub> (bis zu 25 mg/Tag)
- Folat (zusätzliche Folsäure unter 1 000 µg/Tag; Folat unbegrenzt)
- Vitamin B<sub>12</sub> (bis 5 mg/Tag), Calcium (2 500 mg/Tag),
- Zink (≤ 25 mg/Tag),
- Selen (300 µg/Tag) und
- Kupfer (5 mg/Tag).

Für Vitamin K, Pantothen-säure, Vitamin C und Mangan hat die EFSA keinen oberen Grenzwert definiert. ■

Der 3. korrigierte Nachdruck 2008 der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ist ab sofort zum Preis von 22,90 € zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService, <http://www.dge-medien-service.de>, Tel.: 0228 90926-26 (Mo.-Fr. von 09:00 bis 16:00 Uhr), Fax: 0228 90926-10, unter der Artikel-Nr.: 120010 zu bestellen.

Das Buch ist selbstverständlich auch im Buchhandel (ISBN 978-3-86528-128-9) erhältlich.