

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Kindern



Die Autoren gehen in ihrem Buch „Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Kindern“ ein Thema an, das vielfach unterschätzt wird: Zuckerverwertungsstörungen. Vor allem, wenn es um die typischen Symptome Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit bis hin zu häufigem Durchfall geht, wird dieses Buch hoffentlich so manchem Betroffenen die Augen öffnen, der bislang noch nicht auf einen Zusammenhang mit Fruktose, Sorbit und/oder Laktose gekommen ist. Ob Zuckerverwertungsstörungen auch für Symptome wie Sodbrennen, unreine Haut, Migräne, chronische Müdigkeit, ADHS und Depressionen verantwortlich gemacht werden können, bleibt dahingestellt. Das Buch richtet sich an Laien, vor allem an Eltern. Die Physiologie des „gesunden“ Verdauungstraktes, die Pathophysiologie der drei wichtigsten Zuckerverwertungsstörungen, die sinnvolle Diagnostik und die therapeutischen Konsequenzen sind im ersten Teil des Buches anschaulich erklärt. Bezüglich der Laktoseintoleranz fehlt leider die Information, dass es sich um eine „late-onset“-Erkrankung handelt und nicht nur die Alak-

tasie (der extrem seltene kongenitale Laktasemangel), sondern auch die sich im Laufe des Lebens etablierende Milchzuckerunverträglichkeit als primärer Laktasemangel bezeichnet wird. Entsprechend fehlt auch der Hinweis, dass ein Gentest nur etwas über die genetische Disposition, nicht aber über die klinische Relevanz aussagt. Dagegen fällt positiv auf, dass die Autoren ausdrücklich darauf hinweisen, dass IgG(4)-Tests nicht aussagekräftig sind. Ihre Diagnose beruht auf H₂-Atemtests und stellt die Grundlage für eine individuell angepasste therapeutische Diät. Sie betonen, dass es nicht um einen generellen Verzicht geht, sondern – ganz im Gegenteil – dass die bestehende Kapazität, Laktose zu spalten bzw. Fruchtzucker abzutransportieren, durch gezielten Verzehr verträglicher Mengen erhalten bleiben soll. Dem aktuellen Wissen, dass eine kohlenhydratreiche und gleichzeitig eiweiß- und fettarme Ernährung die Verträglichkeit relevanter Zucker verschlechtert, wird im Theorieteil, aber auch in den zahlreichen kindgerechten Rezepten im zweiten Teil des Buches Rechnung getragen. Ganz bewusst werden ausreichende Mengen an Eiweiß und Fett in die Rezepte integriert, sodass eine ganze Reihe wohlschmeckender Alternativen als Ideen für die tägliche Umsetzung in die Praxis aufgeführt sind. ■

Imke Reese, München

Dr. med. Bernd Regler, Cornelia Regler, Dr. Heidi Braunewell
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Kindern
Trias-Verlag, Stuttgart (2009)
152 Seiten, kartoniert, 17,95 €
ISBN 978-3-8304-3528-0

Mahlzeit, Kinder!

Der Untertitel: „Ernährungstipps und Rezepte für eilige Eltern“ hält was er verspricht: Das Buch der Verbraucherzentrale NRW ist kein ausführlicher Ratgeber über gesunde Kinderernährung. Sondern in ihm findet sich, was Eltern wirklich brauchen: Anregungen, Kindern eine gute Ernährungsversorgung zu bieten, ohne selbst zur Fachfrau/zum Fachmann für Vitamine, Lebensmittel und Stoffwechsel werden zu müssen. Die Infos über gesunde Ernährung sind tatsächlich sehr, fast zu kurz. Dafür folgt aber sofort der Einstieg in den Alltag: Mütter/Väter finden zunächst Vorschläge zu drei Aufwandsstufen täglicher Ernährungsversorgung zu Hause – vom Routine-Betrieb bis zur Experimentierküche für Erfahrene.

Die nächsten Kapitel liefern Infos zur Kiga- und Schulpflegung, dazu, wie man als Eltern Einfluss nehmen kann, oder zu Alternativen dazu, wenn es kein Angebot gibt. Ergänzend einige „best-practice-Beispiele“ aus (allerdings eher im städtischen Bereich zu findenden) Schulen und Firmen, die anregen, sich für eine gute Mittagsversorgung zu engagieren. Die anschließenden Tipps für zu Hause sind ganz am Familienalltag ausgerichtet, insbesondere für Eltern, die eben keine gesundheitsorientierten Hobby-Köche sind, sondern all die anderen, die Kinder versorgen müssen, ohne berufliche oder sonstige Vorerfahrung zu haben – von Vorrats- und Einkaufstipps über Tricks für Frühstück und Kochen bis zum Vorschlag für einen Wochenplan. Es folgt ein ausführlicher Rezeptteil mit originellen und doch oft einfachen und schnel-



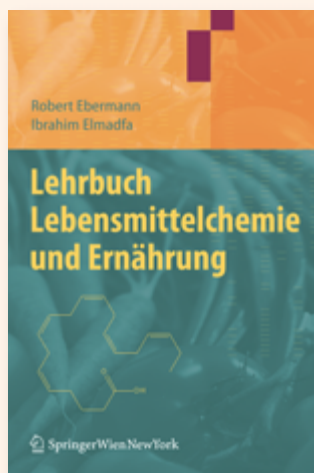
len Rezepten für den Alltag. Besonders hilfreich ist der lange Teil mit Salat- und Gemüserezepten. Gerade hier ist man oft im Alltag ideenarm und hängt an den immer gleichen Zubereitungsarten. Kurz geraten sind dafür Fisch, Fleisch und Eier, das ist v. a. schade für den Fisch, da auch hier viele wenig Kocherfahrung haben.

Insgesamt ein, auch wenn man über manche Details diskutieren kann, sehr gelungenes Buch, weil es im Gegensatz zu so manchem Ratgeber aus ernährungswissenschaftlichem Hause nah am Alltag auch nicht so ernährungsgebildeter Familien ist. Dies spiegeln auch die wunderbaren Illustrationen des bekannten Illustrators Wolf Erlbruch wider. ■

Sabine Schmidt, Pohlheim

Verbraucherzentrale NRW (Hg)
Mahlzeit, Kinder. Ernährungstipps und Rezepte für eilige Eltern.
4., kompl. überarb. Auflage (2010)
224 S., 9,90 € (zzgl. 2, 50 € Vers.)
Zu bestellen bei:
Verbraucherzentrale NRW,
Versandservice
Tel: 021-3809555, Fax: 0211-3809235, E-Mail:
publikationen@vz-nrw.de;
www.vz-ratgeber.de

Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung



Lebensmittelchemiker und -technologien haben ihre Defizite in der Wissenschaft der Ernährung – und umgekehrt. Hier wird erstmals von zwei österreichischen Professoren eine Brücke geschlagen, die dem interdisziplinären Anspruch beider so nahe benachbart liegender Fachrichtungen gerecht wird.

Ausgehend von der stofflichen Zusammensetzung der Lebensmittel beschreiben sie anhand konkreter Beispiele die Zusammenhänge zwischen den chemischen Strukturen der Lebensmittelinhaltsstoffe und ihrer physiologischen und ihrer für die Ernährung relevanten Bedeutung.

Die ersten Kapitel behandeln die Inhaltsstoffe der Lebensmittel nach einer chemischen Systematik, wobei in der Beschreibung die ernährungsphysiologische Bedeutung im Vordergrund steht. Die folgenden Kapitel sind den einzelnen Lebensmitteln, der Lebensmittelkonservierung, den Zusatzstoffen und den toxischen Inhaltsstoffen der Lebensmittel gewidmet. Auch hier werden stets die Lebensmittelchemie und die Ernährung gleichwertig mitei-

einander in Zusammenhang gebracht.

Das Werk enthält überdies eine Unzahl von Strukturformeln von Lebensmittelinhaltsstoffen, die man anderswo kaum findet. Ein ungewöhnlich umfangreiches Sachregister erschließt den reichhaltigen Inhalt gut.

Das Buch ist gleichermaßen ein Lehr- und Nachschlagewerk mit vielen, nicht nur theoretischen, sondern auch praktischen Informationen. Es gehört in jede einschlägige Handbibliothek. ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Prof. Dr. Robert Ebermann und Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa
Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung
Springer Verlag, Wien – New York (2008)
XXIV + 739 S., 371 Abb. 49,95 €
ISBN 978-3-211-48649-8

Lebensmittelverarbeitung im Haushalt

Das vorliegende Kompendium ist Nachfolger des zuletzt 1992 in 5. Auflage erschienenen gleichnamigen Werkes aus der Feder von Rosemarie Zacharias und Horst Dürr. Es war über viele Jahre das Standardwerk für die hauswirtschaftliche und oekotrophologische Ausbildung.

Die bewährte Konzeption des Vorgängerwerkes wurde beibehalten. 21 namhafte Wissenschaftler haben den Inhalt auf den neuesten Stand gebracht. Behandelt werden u.a. die Küchengestaltung, Gas- und Wärmegeräte, Küchenmaschinen, die Hygiene in der Küche, die Speiseplanung, die Grundlagen der Lebensmittelverarbeitung im Haushalt, die beim Garen und Erwärmen der Lebensmittel zu beachtenden Aspekte, das Haltbarmachen und Lagern von Lebensmitteln und die Reinigungsmaßnahmen. Ein Anhang

vermittelt fremdsprachliche Begriffe der Küchentechnik in deutsch, englisch und französisch. Ein vorzügliches Sachregister erhöht den Nutzwert.

Alle Autoren haben es verstanden, ihre Gedanken in einer praxisnahen Sprache zu vermitteln. In vielen Kapiteln werden lehrenden und lernenden Ernährungswissenschaftlern manche Grundlagen der Lebensmittelverarbeitung nahe gebracht, die man andernorts in dieser Übersichtlichkeit kaum findet. ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz
Lebensmittelverarbeitung im Haushalt
Bonn 2010. 399 S., zahlr. Abb. u. Tab.; 25,00 €
ISBN 978-3-8308-0851-0

Gesunde Ernährung. Die 101 wichtigsten Fragen.



Prof. Claus Leitzmann entlarvt in diesem Buch 101 weit verbreitete Mythen rund um das

Thema „Gesunde Ernährung“. Seine Thematik ist weit gespannt. So lässt er sich aus über die Fragen, ob es gute und schlechte Lebensmittel gibt, warum die Japaner aufgrund ihrer Ernährung länger leben als die Amerikaner, wie gesund Tiefkühlkost ist, ob man Spinat und Pilze wieder aufwärmen darf, warum Übergewicht nicht zwischen Weihnachten und Neujahr entsteht, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten, ob der hohe Eisengehalt von rotem Fleisch mit einem erhöhten Herzinfarkt-Risiko in Verbindung gebracht werden kann etc. Alles in allem eine für Otto Normalverbraucher ebenso wie für Fachleute faszinierende

Lektüre. Man kann dem Autor nur zustimmen, wenn er den bekannten Skeptiker Georg Christoph Lichtenberg zitiert, der da meint, „Wir irren alle, nur jeder irrt anders“ ■

Dr. Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Prof. Dr. Claus Leitzmann
Gesunde Ernährung.
Die 101 wichtigsten Fragen.
Verlag C. H. Beck München (2010)
154 S., broschiert, 9,95 €
ISBN 978-3-406-59979-8

Morgens um sieben ist die Welt schon ein Chaos



Auch Ernährungswissenschaftler/-innen gründen Familien. Den Männern unter ihnen (und auch allen anderen Vätern!) sei Harald Seitz Buch über „den ganz normalen Wahnsinn eines Vaters in Elternzeit“ zu empfehlen. Seitz, selbst Ernährungswissenschaftler und Pressesprecher beim aid infodienst, hat insgesamt 17 Monate in Elternzeit verbracht. In seinem Buch

beschreibt er alles, was ihm widerfahren ist und was er gelernt hat, z. B. Einkaufstipps von der Babydecke bis zum Feuchttuch oder Erlebnisse von der ersten Nacht mit dem Baby allein bis zum Babyschwimmkurs unter Frauen. Dabei berichtet er über die Diskrepanz zwischen Erwartungen (vor der Geburt des Kindes) und der Realität als Vater (ab den Stunden rund um die Geburt). Auch der Frage: „Gläschen kaufen oder selbst kochen“ widmet er sich. Nicht nur hier wird der häufig anzutreffende pragmatischere Ansatz der Väter deutlich, der Kindern in ihrer Umwelt aus fürsorglichen (Über-)Müttern gut tut. Seitz lässt die Leser/-innen eintauchen in die Mischung aus Stress, Überforderung und Improvisation auf der einen und Glück, Stolz und Liebesgefühlen auf der anderen Seite.

Zuallererst Väter werden von der Lektüre dieses Buches profitieren. Es bereitet vor auf Alltagsrealität und macht augenzwinkernd und mit amüsanten Alltagsbeschreibungen Lust darauf, sich auf das Abenteuer einzulassen, Rollenmuster zu durchbrechen und sich der vielleicht schönsten Aufgabe der Welt zu widmen (hier spricht die überzeugte Mutter). Oder zumindest die Welt der Mütter besser zu verstehen. Für Mütter wirkt es erleichternd, zu lesen, dass manche Probleme bei getauschten Rollen Väter eben genauso trifft. Ein empfehlenswertes und amüsantes Buch! ■

Sabine Schmidt, Pohlheim

Harald Seitz

Morgens um sieben ist die Welt schon ein Chaos.

Pendo Verlag, München [2010]

204 Seiten, gebunden, 14,95 €

ISBN: 978-3-86612-260-7