

Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger



Die Autoren halten regelmäßig Vorlesungen im Bachelor- und Masterstudium über Warenkunde der Lebensmittel an der Universität Kiel. Da es dafür bisher kein Lehrbuch gibt, das gleichermaßen fachübergreifend die ernährungsphysiologischen, gesundheitlichen und toxikologischen Aspekte abdeckt, haben sie jetzt eine Lücke im Schrifttum geschlossen. Nach einem einheitlichen Schema behandeln sie in 15 Kapiteln die Lebensmittel tierischer und pflanzlicher Herkunft, jeweils Definition und Geschichte, Produktion und Verbrauch, Warenkunde, Herstellungsprozesse, Gewinnungsverfahren, Zusammensetzung und Inhaltsstoffe, Eigenschaften und Verwendung sowie ernährungsphysiologische Aspekte. Dabei werden die Produktgruppen und Einzellebensmittel nicht nur in einen größeren, übersichtlichen Zusam-

menhang gestellt; die Autoren vermitteln auch, vor allem in den Tabellen, eine Unzahl von Detailinformationen, die das Buch zusätzlich zu einem wertvollen Nachschlagewerk machen. Ein Kapitel über funktionelle Lebensmittel, eine aktuelle Liste weiterführender Literatur und ein ausführliches Sachverzeichnis beschließen das Buch. Leider fehlt eine zusammenfassende Darstellung der Lebensmittelzusatzstoffe und Zutaten, die ja bei vielen der behandelten Produkte eine gewisse Bedeutung haben.

Das Buch richtet sich an Studierende der Ökotrophologie, der Ernährungs- und der Lebensmittelwissenschaften. Die zahlreichen Tabellen, instruktiven Abbildungen und Schemazeichnungen sind gute Lernhilfen. Ganz besonders zu loben sind die leichte Lesbarkeit der Texte und die ausgezeichnete didaktische Konzeption des Buches. ■

Erich Lück, Bad Soden a. Ts.

Gerald Rimbach,
Jennifer Möhring,
Helmut F. Erbersdobler:
Lebensmittel-Warenkunde
für Einsteiger
394 S., 332 Abb.,
zahlreiche Tab., 49,95 €
Springer Verlag 2010
ISBN: 978-3-642-04485-4

DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“



höhte Harnsäurekonzentration im Blut gesenkt und damit einer Erkrankung vorgebeugt werden kann. Um die von der Gicht verursachten schmerzhaften Entzündungen zu minimieren, gibt die Broschüre zahlreiche praktische Ratsschläge zur Umsetzung einer purinarmen Kost. Lebensmitteltabellen bieten Unterstützung bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel. Zudem enthält der Ratgeber Adressen für eine qualifizierte Ernährungsberatung und von Organisationen, die weiterführende Informationen zu Gicht anbieten.

„Essen und Trinken bei Gicht“ ist das erste Heft der Reihe DGE-Infothek,

das in einem komplett überarbeiteten Layout erscheint. Infotheken richten sich direkt an Verbraucher und werden von der DGE zu verschiedenen diätetischen Themen herausgegeben. Für Ernährungsfachkräfte sind sie ein geeignetes Medium zur Weitergabe an die Betroffenen. ■

Kaum eine andere Krankheit ist enger mit dem Wohlstand verbunden als Gicht. Bereits im Altertum trat das Krankheitsbild nach reichlichem Genuss von Alkohol und viel Fleisch und Fisch auf. Heute zählt Gicht zu den häufigsten ernährungsmitbedingten Krankheiten bei Erwachsenen, wobei Ernährungs- und Lebensgewohnheiten die Entstehung und den Verlauf beeinflussen. In den meisten Fällen ist die Ursache auf eine erbliche Veranlagung zurückzuführen. Das Krankheitsbild ist daher in Familien gehäuft zu beobachten.

Die neu aufgelegte DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“ zeigt Betroffenen, mit welchen Maßnahmen eine er-

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg):
DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“
Broschüre, 24 S.,
1 € zuzügl. Versandkosten
Zu bestellen bei: www.dge-medien-service.de
Artikel-Nr. 123005

Fette Irrtümer – Ernährungsmythen entlarvt

Mit seinem Buch reiht sich Paolo Colombani in die Riege von Autoren ein, die für sich in Anspruch nehmen, mit dem richtigen wissenschaftlichen Rüstzeug „Ernährungsirrtümer“ aufzuklären und dem interessierten Laien die einzig wahren und evidenz-basierten Empfehlungen mit auf seinen Ernährungsweg zu geben. In fünf Kapiteln widmet er sich sehr ausführlich den Themen Bewegung, Kaffee, Vitamin- und Mineralstoffsupplementierung, Kohlenhydrate und Fette.

Um Zusammenhänge zwischen Nährstoffen, Nahrung und Gesundheit zu diskutieren, stützt sich der Autor auf umfangreiche aktuelle Literatur, allen voran Meta-Analysen von prospektiven Beobachtungsstudien. Leider wird die Aussagekraft dieser Studien nicht hinterfragt, obgleich sie bekanntermaßen nur begrenzt ist. Dies unter anderem, weil mit den für große Studienpopulationen üblichen ernährungsanamnestic Methoden einzelne Nährstoffe/Lebensmittel nicht hinreichend

genau erfassbar sind, ernährungsabhängige Wechselwirkungen und Confounder nicht ausgeschlossen werden und keine Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge nachgewiesen werden können.

Trotz der teilweise recht weit-schweifenden Ausführungen wird häufig nur eine Seite der Medaille beleuchtet. So wird beispielsweise die Bewegung als entscheidende Voraussetzung für unsere Gesundheit identifiziert, eine durchaus nicht neue und unbestrittene Erkenntnis. Dennoch wird man den komplexen Zusammenhängen nicht gerecht, wenn, wie hier geschehen, ein funktionierender Stoffwechsel und ein normales Körpergewicht nur in Abhängigkeit der Bewegung gesehen werden, ohne gleichzeitig die Energiezufuhrseite zu berücksichtigen. Vergleichbar wird in den Kapiteln Kohlenhydrate und Fette verfahren. In ersterem wird eine hohe Zufuhr als Ursache der Insulinresistenz ausgemacht, während in letzterem gesättigte Fettsäuren wegen der in Beobach-

tungsstudien fehlenden Korrelation zu Herzerkrankungen als problemlos bewertet werden. Eine differenziertere Betrachtung wäre hier wünschenswert gewesen.

Eine Reihe der aus den Ausführungen abgeleiteten Empfehlungen sind unstrittig und bereits vielfach formuliert, etwa der Rat sich mehr zu bewegen, Maß zu halten und genussvoll zu essen. Dies dürfte auch für die Mehrzahl der Leser nichts Neues sein. Die versprochenen Empfehlungen zur Zusammensetzung der Mahlzeiten hingegen sucht man vergebens, und ob der Leser ansonsten wesentliche Erkenntnisse für seinen genuss- und gesundheitsbringenden Ernährungsweg gewinnt, erscheint eher fraglich. ■

Ursel Wahrburg, Münster



Paolo Colombani:
Fette Irrtümer – Ernährungsmythen entlarvt
174 S., gebunden, 19,90 €
orell füssli Verlag, Zürich 2010
ISBN: 978-3-280-05372-0

Biochemie der Ernährung

Die „Biochemie der Ernährung“ von Prof. Gertrud Rehner und Prof. Hannelore Daniel ist ein Standardwerk in der ernährungswissenschaftlichen Ausbildung. Die 3. Auflage ließ über acht Jahre auf sich warten, enthält dafür jedoch neue Erkenntnisse der molekularen Biologie. Insbesondere den Fortschritten in *Nutritional Genomics* und im Bereich der *Molecular Nutrition* wird Raum gewährt. Auch die 3. Auflage ist mit 605 Seiten (im

Vergleich: 551 Seiten in der 1. Auflage) übersichtlich geblieben, ebenso wie die klaren Abbildungen und Tabellen. Abgesehen von gelegentlichen Hinweisen findet sich jedoch auch in der neuen Auflage kein Kapitel zur Pathobiochemie der Ernährung. Eine ausführliche Erläuterung erfährt hingegen die Zellbiologie und bietet damit eine breite Wissensgrundlage. Alles in allem hätte die 3. Auflage ein ansprechenderes Lay-

out verdient; dessen ungeachtet ist sie inhaltlich eine gelungene Erweiterung der Voraufgaben. ■

Stella Glogowski, Pohlheim

G. Rehner, H. Daniel:
Biochemie der Ernährung
3. Aufl., 605 S., 49,95 €
Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2010
ISBN: 978-3-8274-2041-1



Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern

Der Rezept-Ratgeber soll Eltern Hilfe bieten, deren Kinder an Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption leiden. Dazu bietet er neben Hintergrundinformationen zu beiden Unverträglichkeiten eine Reihe von Rezepten zu unterschiedlichen Mahlzeiten an. Die beiden Autorinnen – beide Ökotrophologinnen – setzen ihre eigenen Akzente, z. B. mit einer umfangreichen Werbung für Küchenkräuter oder auch einzelnen nicht unumstrittenen Fachaussagen (z. B. die umfassende Ablehnung von Süßstoffen für Kinder). Eltern können jedoch selbst entscheiden, ob sie sich diesem anschließen oder nicht und das Buch entsprechend nutzen.

Die im Rezeptteil gewählte „Ampel“-Kennzeichnung grenzt sinnvoll die unbedenklichen Rezepte von denen ab, die erst bei stark gebesserten Beschwerden eingesetzt werden sollten. Übersichtlicher wäre dabei eine getrennte Bewertung der Rezepte nach Fruktosemalabsorption und Laktoseintoleranz gewesen. Da dies nicht der Fall ist, muss man sich als Kochende/r bei einer gelben Ampel erst einmal durch Lesen des Rezepts darüber klar werden, ob dieses für das ei-



gene Kind tatsächlich „gelb“ oder vielleicht doch „grün“ ist, wenn nämlich die „Warnung“ für das jeweils andere Beschwerdebild gilt. Bei Fruktosemalabsorption werden gemäß den Empfehlungen im Buch beispielsweise nicht nur Fruktose, sondern auch sorbithaltige Lebensmittel, Vollkornprodukte und Lebensmittelzusatzstoffe gemieden – dies und der weitgehende Verzicht auf viele Obstsorten schränkt die Laktoseintoleranten unnötig ein.

Die Stärken des Ratgebers liegen jedoch auf der Hand: Die Hintergrundinformationen sind gut aufbereitet und ausführlich genug. Hervor sticht v. a. die ansprechende und gut verständliche Kinderseite über die Vorgänge im Bauch bei den genannten Beschwerden sowie die übersichtlichen „Sorglos“- und „Achtung“-Listen. Die Rezepte sind abwechslungsreich, variabel, überwiegend leicht nachzukochen (wenn man bei den Zutaten etwas flexibel ist) und Appetit anregend. Das dürfte für viele Eltern, die beim Arzt nur eine Diagnose und wenige, teils widersprüchliche Informationen bekommen, eine große Hilfe sein. ■

Sabine Schmidt, Pohlheim

Susanne Klug, Sabine Schulz:
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern
Das Kochbuch
120 S., broschiert, 17,95 €
Trias Verlag 2010
ISBN: 978-3-8304-3537-2