

Für Sie gelesen



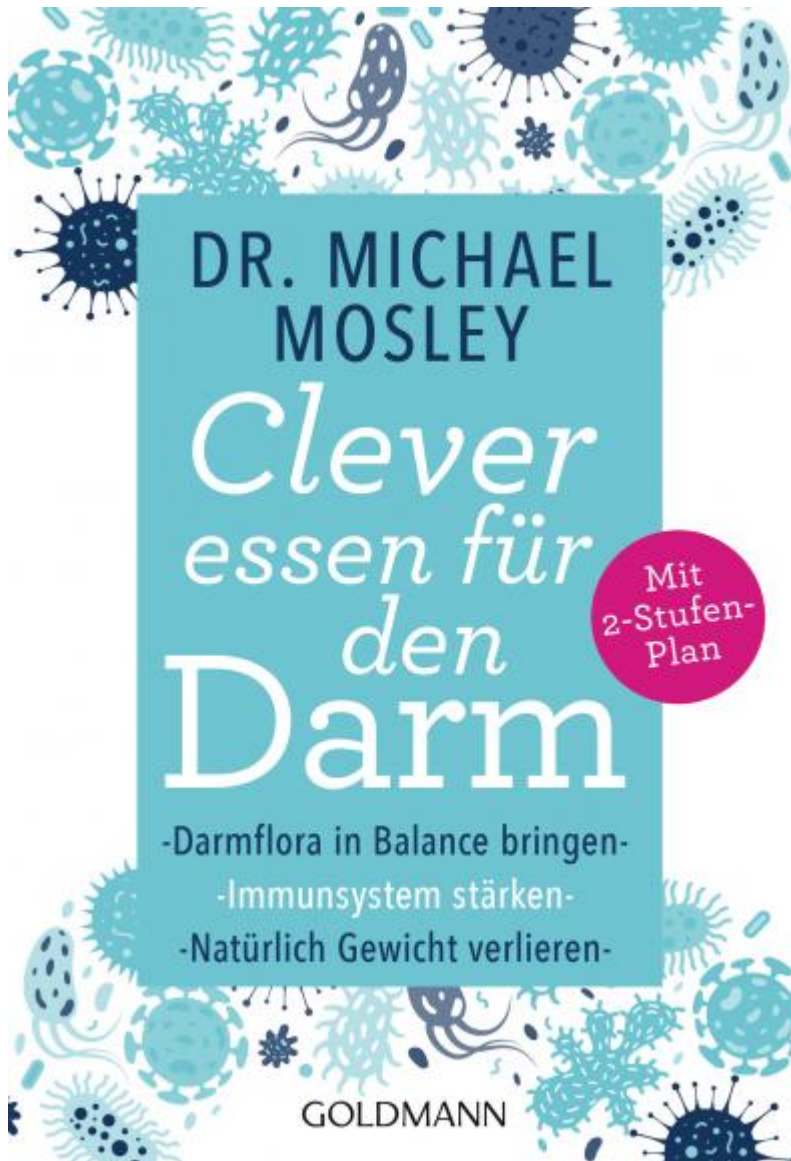
Elmadfa I., Leitzmann C.: Ernährung des Menschen, 6. Auflage. Verlag Eugen Ulmer Stuttgart 2019. ISBN 978-3-8252-8748-1

Die „Bibel“ des Studiums der Ernährungswissenschaften geht in die sechste Runde. Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa und Prof. Dr. Claus Leitzmann haben fünf Jahre nach Erscheinen der letzten Ausgabe der Ernährung des Menschen nun ihr neues Werk veröffentlicht. Es umfasst stolze 782 Seiten und folgt dem bewährten Aufbau: physiologische Grundlagen, Hauptnährstoffe, Mikronährstoffe, Aspekte der Lebensmittelqualität, Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen, ernährungsabhängige Krankheiten sowie verschiedene Ernährungsformen unter der Lupe. Neue Erkenntnisse zum Darm-Mikrobiom als Regulator der Nahrungsaufnahme und des Energiestoffwechsels fanden ebenso Eingang wie Aktualisierungen bei den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und Nährwerte aus der jüngsten Ausgabe des berühmten Souci-Fachmann-Kraut zur Zusammensetzung der Lebensmittel.

Fazit: Ein immer noch umfassendes gutes Nachschlagewerk, das alle Grundkenntnisse unserer Wissenschaft

vermittelt und nicht auf neue Entwicklungen vergisst. Die Durchsicht neuer Studien kann dadurch nicht ersetzt werden.

Gelesen von Mag. Martin Schiller



Mosley M.

Flexcover, 320 Seiten, ISBN 978-3-442-17780-6, Goldmann Verlag, 1. Deutsche Ausgabe 2019, Originaltitel „The Clever Guts Diet“ (2017), EUR 10,30

"Alle Krankheiten haben ihren Ursprung im Darm" - meinte Hippokrates von Kos, Vater der modernen Medizin. Kaum ein Organ ist so entscheidend für die Gesundheit wie der Darm bzw. unsere Darmbakterien. Wie mittlerweile allgemein bekannt ist, unterstützen Darmbakterien unseren Körper tagtäglich bei vielen Stoffwechselprozessen.

Dr. Michael Mosley (Arzt & Wissenschaftsjournalist) beschreibt anhand von Selbstversuchen, persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlich Studien Zusammenhänge zwischen Darm und diversen Erkrankungen. Er zeigt, wie man den Körper von innen heilen kann und stellt viele wissenschaftlich fundierte Ernährungstipps für eine gesunde Darmflora zur Verfügung.

Zudem liefert er einen 2-Stufen-Plan zur Sanierung des Bioms. Die erste Phase besteht aus einem Weglassen von jenen Lebensmitteln, die individuell nicht vertragen werden. In der zweiten Phase werden genau diese wieder langsam eingeführt. Zusätzlich werden für den kulinarischen Genuss noch 50 Rezepte beigesteuert.

Das Buch startet gleich mit einem Selbstversuch: Dr. Michael Mosley schluckte live im Londoner Science Museum eine Kamera um gemeinsam mit hunderte anderen Menschen die fremdartige Welt im Inneren des Darms zu erkundigen. Im Buch gibt er einen guten Überblick über unser Mikrobiom und damit zusammenhängende Krankheiten sowie "darmgesunde" Lebensmittel.

Der Autor belegt seine Ergebnisse entweder durch eigene Erfahrungen oder anhand von Studien (insgesamt 44 Quellen). Obwohl das Buch für Laien geschrieben wurde, kann man auch als Ernährungswissenschaftler einiges Neues und Spannendes erfahren. Wer sich mit der Thematik "Ernährung und Darm" näher beschäftigen will, findet hier auch einen guten Überblick über aktuell publizierte Studien.

Gelesen von Tina Ganser, MSc.



Eberhard Teuscher

639 Seiten, ISBN 978-3-8047-3306-0, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2018, EUR 185,-

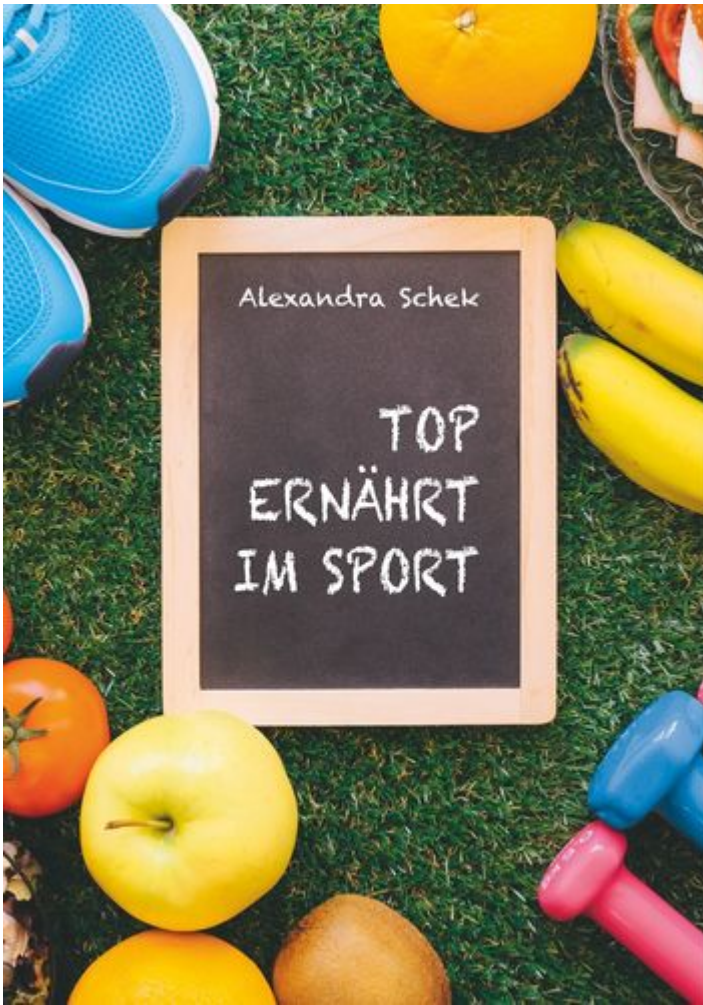
In der 2. Auflage dieses wissenschaftlich aufbereiteten Nachschlagewerks beschreibt der Autor sehr detailliert das umfangreiche Gebiet der Gewürze und Küchenkräuter aus naturwissenschaftlicher, pharmazeutischer und medizinischer Sicht.

Einleitend werden im allgemeinen Teil zunächst die wertbestimmenden Inhaltsstoffe der Gewürzdrogen (z.B. Scharfstoffe, Bitterstoffe, etc.) erklärt. Die darauffolgenden Kapitel beschreiben kurz die Rolle der Sensorik von Gewürzdrogen, ihre Bedeutung in der Pharmakologie, sowie die Grundlagen zu Toxikologie und Analytik. Schließlich wird auch noch auf ihre Kultivierung und Gewinnung sowie die Aufbereitung eingegangen.

Im anschließenden Hauptteil werden 84 Gewürzdrogen vorgestellt: von den botanischen Grundlagen, über die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe samt Analytik, deren physiologische Wirkung, die Verwendung in Küche und als Arzneidroge, bis hin zu ihren Doppelgängern. Zubereitungsarten sowie Rezepte, die charakteristisch für die jeweilige Gewürzdroge sind, stellen auch einen dementsprechenden Praxisbezug her. In den Anhängen werden weitere 200 Gewürzdrogen, die in Europa seltener genutzt werden, sowie 150 Gewürzmischungen beschrieben.

Fazit: Ein sehr umfangreiches Nachschlagewerk über die häufigsten Gewürze und Küchenkräuter, das in erster Linie für Apotheker, Ärzte, Biologen und Lebensmittelchemiker gedacht ist. Die vielen Abbildungen der Gewürzpflanzen samt Detailaufnahmen des verwendeten Pflanzenteils sind sehr hilfreich zur besseren Veranschaulichung.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm



Alexandra Schek

224 Seiten, ISBN-13: 9783746056913, Verlag: Books on Demand, 2018.

Unter dem Titel „Top ernährt im Sport“ hat Dr. Alexandra Schek ihr Buch zum Thema Ernährung des ambitionierten Breiten- und Leistungssportlers im November 2018 neu aufgelegt. Themen, wie z. B. Energieverfügbarkeit, Mund-Ausspülen mit Kohlenhydratlösung, fettreiche Diäten oder relatives Energiedefizit, sind hinzugekommen.

In Kapitel 1 – Grundlegende Ernährungsempfehlungen – werden anhand vieler europäischer Studien die Ist-Werte der Nahrungsaufnahme mit den Soll-Werten verglichen.

In Kapitel 2 – Ernährungsbedürfnisse im Trainingsalltag – werden die Grundlagen einer bedarfsangepassten Aufnahme von Energie, Wasser, Makro- und Mikronährstoffen diskutiert sowie der Einsatz sogenannter Leistungsförderer kritisch beleuchtet.

Kapitel 3 – Ernährungsrichtlinien für die Wettkampfsaison – behandelt allgemeine Tipps zur Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf, außerdem die Kohlenhydrat-Superkompensation sowie Gewichtsreduktionspraktiken.

Kapitel 4 – Gestörtes Essverhalten und Essstörungen – zeigt, dass besonders in den gewichtssensitiven Sportarten neben der Anorexia athletica auch manifeste Essstörungen wie Anorexia/Bulimia nervosa auftreten können, die psychotherapeutisch behandelt werden müssen.

Ein Glossar mit ernährungs- und sportwissenschaftlichen Begriffen sowie ein umfangreiches Sachregister runden das Buch ab, dem eine weite Verbreitung zu wünschen ist.

Gelesen von Dr. Udo Pechanek