

Dinner for one – Rezepte für eine Person



Ein neues Kochbuch mit rund 40 einfachen Rezepten, deren Zubereitung sich auch in kleinen Mengen lohnt, gibt es von Weight Watchers. In Dinner for one sind alle Gerichte speziell auf den 1-Personen-Haushalt zugeschnitten. Für mehrere Personen können die Mengen einfach vervielfacht werden.

Das Kochbuch basiert auf dem Ernährungskonzept Flex Point®. Dabei ist die Menge von bestimmten Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte nicht begrenzt, so dass auch Personen, die abnehmen möchten, essen können, bis sie satt sind. Die Chancen, erfolgreich das Gewicht zu

reduzieren und langfristig zu halten, sollen sich dadurch erhöhen.

Die Hauptgerichte sind gegliedert nach schnellen Sattmachern und feinen Gerichten zum Verwöhnen. Außerdem beinhaltet das Buch zahlreiche Vorschläge für Zwischenmahlzeiten. Ergänzend gibt es Tipps für den Einkauf und die Vorratshaltung.

Das Weight Watchers Kochbuch Dinner for one kostet 6,90 € zzgl. Versandkosten. Es kann auf der Homepage www.weightwatchers.de bestellt werden. ■

Weitere Informationen: www.weightwatchers.de



DGE-Infothek Leichte Vollkost

Was tun bei Magendruck, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Sodbrennen oder Durchfällen nach dem Essen? Welche Lebensmittel werden im Allgemeinen schlecht vertragen? Zu diesen und weiteren Fragen liefert der Ratgeber „Leichte Vollkost“ kompetent und praxis-

bezogen leicht verständliche Antworten. Anhand des DGE-Ernährungskreises wird eine abwechslungsreiche und ausgewogene Vollkost vorgestellt, die leicht bekömmlich und daher ideal geeignet ist bei Unverträglichkeiten aber auch bei verschiedenen Erkrankungen von

Magen, Darm, Leber oder Bauchspeicheldrüse. ■

Art-Nr.: 123030
ISBN: 978-3-88749-209-0
1. Aufl. 2008. 0,50 € zzgl. Versandkosten



DGE-Infothek Irgendwann schwanger – Folsäure in der Prävention

Folsäure ist ein wichtiges Vitamin für Zellwachstum und Zellteilung. Es kann das Risiko für Fehlbildungen senken und ist daher von besonderer Bedeutung vor, während und nach der Schwangerschaft. Die Broschüre „Folsäure in der Prävention“ richtet sich deshalb an alle Frauen mit bestehendem Kinderwunsch sowie an alle Frauen,

die schwanger werden könnten. Neben dem präventiven Effekt für das Ungeborene beschreibt der Ratgeber umfassend und leicht verständlich, welche wesentlichen Aufgaben das Vitamin Folsäure im Stoffwechsel übernimmt. Darüber hinaus zeigen Übersichtstabellen, welche Lebensmittel besonders reich an Folat sind. ■

Art-Nr.: 123032
ISBN: 978-3-88749-210-1
1. Aufl. 2008. 0,50 € zzgl. Versandkosten

Bezug der DGE-Infotheken direkt beim DGE-Medienservice unter www.dge-medien-service.de. Rabatt für größere Bestellmengen für den Praxisbedarf.

Die Molekülchen-Küche Experimente für Nachwuchs-Köche



Einmal weniger um die ewige Frage nach „gesund“ oder „weniger gesund“, sondern um Sensorik und die physikalisch-chemischen Hintergründe der vielfältigen Geschmackserlebnisse unserer Lebensmittel drehen sich die rund 50 Beispiele bzw. Koch- und Backexperimente in diesem Taschenbuch.

Anhand mehr oder weniger einfach (Viskositätsversuch mit Bohrmaschine in Ketchupflasche) nachvollziehbarer Experimente lernen die Experimentierköche, wie man labberige Burger-Brötchen endlich cross bekommt oder wann sich Kaffeepulver grün verfärbt. Gemäß dem nicht mehr ganz neuen Trend der „Molekulargastronomie“ kommen auch neue Kreationen wie wasserunlösliche Gummibärchen bzw. „feste“ Apfelschorle vor.

Auch wenn die Zielgruppe im Vorwort mit jungen und jung gebliebenen Lesern (8–88 Jahre) umrissen wird: die ganz jungen Experimentierköche sollten doch unter Anleitung bzw. Aufsicht am Herd agieren, wenn Schmelzversuche mit Käsesorten oder fachgerecht zubereitete verlor-

rene Eier auf dem Programm stehen. Bei einigen Experimenten sind Schutzbrille und -handschuhe sehr zu empfehlen.

Ob die doch wohl eher junge Zielgruppe die z. T. langen „Spannungsbögen“ des Buches – die Frage, warum Schmelzkäse schmilzt, wird auf S. 24 gestellt, aber erst auf S. 118 beantwortet – ohne Motivation durch erwachsene Köche durchhalten, ist fraglich. Positiv: Das Buch gibt viele Anregungen zum Selberkochen und Testen neuer Geschmackserlebnisse. Lustige Illustrationen nehmen auch den „trockenen“ naturwissenschaftlichen Erläuterungen ihren Schrecken.

Bei allen Experimenten klingt immer wieder die Wertschätzung für Essen und Lebensmittel sowie die Begeisterung für selbst zubereitete Speisen durch. Auch wenn die z. T. recht edlen Zutaten sich sicherlich nicht in jedem Haushalt finden werden.

Vielleicht verhilft das Buch dem einen oder anderen Nachwuchskoch (Köchinnen immer eingeschlossen) zu der Erkenntnis, dass nicht nur die virtuellen Welten des Computers, sondern auch die Tiefen des Kühlschranks und der Backröhre spannende Erlebnisse bereithalten. ■

*Dr. Udo Maid-Kohnert,
Pohlheim*

Thomas Vilgis
Die Molekülchen-Küche
Experimente für
Nachwuchsköche
Hirzel 2008
167 S. mit 48 Illustrationen
v. Roland Wengenmayr
ISBN 978-3-7776-1535-6
19,80 € [D]

Tagungen, Kongresse und Seminare

- | | |
|----------------------------------|--|
| 28.–29.05.
Wiesbaden | Euroforum-Konferenz „Chilled Food“
<i>Info:</i> www.euroforum.de/ProduktTitel.aspx?pnr=P1102895 |
| 30.–31.05.
Weidenbach | dgh-Jahrestagung
<i>Thema:</i> Förderung der Gesundheit und Versorgung von Senioren und Seniorinnen
<i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V., www.dghev.de |
| 04.–06.06.
Berlin | Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2008
<i>Thema:</i> Trends in der Gesundheitsversorgung
<i>Info:</i> Hauptstadtkongress Gesundheitspolitik, www.hauptstadtkongress.de/2008 |
| 10.06.
Leipzig | Terminänderung
29. Ernährungsfachtagung der DGE-Sektion Sachsen
<i>Thema:</i> Alkohol und Ernährung
<i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Sachsen, www.dge.de |
| 10.–11.06.
Bonn | Grundlagenseminar Lebensmittelrecht
<i>Info:</i> Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V., www.blm.de |
| 12.–14.06.
Hamburg | Ernährung 2008, 7. Dreiländertagung
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V., Österreichische Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung, Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz
<i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V., www.dgem.de |
| 13.06.
Schwerin | 13. Ernährungsfachtagung der DGE-Sektion Mecklenburg-Vorpommern
<i>Thema:</i> Gesundheitsland – Kinderland – armes Land?!
<i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Mecklenburg-Vorpommern, www.dge.de |
| 14.06.
Leipzig | 3. Gesundheitstag der Volkssolidarität
<i>Thema:</i> Gesunde Ernährung – keine Frage des Alters
<i>Info:</i> DGE-Sektion Sachsen, www.dge-sachsen.de |
| 20.06.
München | 10. rhw-Symposium
<i>Thema:</i> Hauswirtschaft trifft Housekeeping
<i>Info:</i> Münchener Business Akademie, www.muenchener-business-akademie.de |
| 27.06.
bundesweit | Tag des Cholesterins
<i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen e.V., www.lipid-liga.de |
| 08.–09.07.
Rostock-Warnemünde | 4. Nationale Branchenkonferenz Gesundheitswirtschaft
<i>Thema:</i> Ernährung & Bewegung
<i>Info:</i> www.konferenz-gesundheitswirtschaft.de |
| 26.–31.07.
Luzern | 21. World Congress, International Federation for Home Economics
<i>Thema:</i> Reflecting the Past – Creating the Future
<i>Info:</i> www.ifhe2008.org |

Eiweißreiche Trinknahrungen

Mit der Einführung von Fortimel Extra und Fortimel Fruit erweitert Pfrimmer Nutricia sein Sortiment um zwei hochkalorische, eiweißreiche Trinknahrungen. Beide Produkte eignen sich sowohl zur ergänzenden als auch zur ausschließlichen Ernährung.

Fortimel Extra ist besonders eiweißreich und gleichzeitig hochkalorisch. Die Trinkflasche zu 200 ml enthält 20 g Eiweiß, und damit bis zu 50 Prozent mehr Eiweiß pro Flasche als übliche Trinknahrung. Das Produkt ist daher empfehlenswert für Patienten mit akutem Eiweißmangel oder erhöhtem Eiweißbedarf, z. B. in der Rekonvaleszenz. Es ist in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Scho-

kolade, Waldfrucht und Vanille erhältlich.

Fortimel Fruit ist mit 10,5 g Eiweiß pro 150 g-Becher ebenfalls eiweißreich. Aufgrund seiner cremigen Konsistenz eignet es sich besonders für Patienten mit Schluckproblemen. Fortimel Fruit ist außerdem laktosefrei und dadurch speziell bei Laktoseintoleranz einsetzbar. Es wird auf der Basis von Apfelschnitz hergestellt.

Beide Produkte sind besonders für den Einsatz in der Geriatrie konzipiert. Sie sind laut der aktuellen Arzneimittelrichtlinien im Rahmen einer Ernährungstherapie verord-



nungsfähig, wenn die Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung fehlt oder eingeschränkt ist. Das Ziel der Ernährungstherapie ist die Beseitigung einer vorhandenen Mangelernährung. ■

Weitere Informationen:
www.pfrimmer-nutricia.de

Satellitensymposium von Danone – Einsatz von Probiotika in der Praxis

Anlässlich des 114. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin in Wiesbaden wurden im Rahmen des Satellitensymposiums „Aus dem Bauch heraus – Einsatz von Probiotika in der Praxis“ der aktuelle Forschungsstand auf dem Gebiet der Probiotika vorgestellt und praktische Anwendungsempfehlungen bei Infektionen und gastrointestinalen Beschwerden gegeben.

Bei einigen Beschwerden bzw. Erkrankungen sind positive gesundheitliche Wirkungen mittlerweile wissenschaftlich anerkannt. Prof. Jürgen SCHREZENMEIR (Max Rubner-Institut) stellte in seinem Vortrag den Einfluss von bestimmten probiotischen Bakterien auf Infektionen in den Vordergrund. Vielfach belegt seien die gesundheitlichen Effekte bei Darminfektionen. Doch gäbe es auch Hinweise auf einen präventiven Effekt bei urogenitalen Infektionen, Karies und

Mundgeruch sowie Atemwegsinfektionen. So konnte bei den häufig zu behandelnden Winterinfektionen die Dauer und Schwere durch verschiedene Bakterienstämme, u. a. *L. casei* DN 114 001, reduziert werden¹. Die Wirkung einzelner probiotischer Stämme kann sehr unterschiedlich sein, wie Prof. SCHREZENMEIR betonte. Der Nachweis der Wirksamkeit müsse deshalb immer in klinischen Studien mit der entsprechenden Kultur im Produkt selbst und nicht an der isolierten Kultur erbracht werden.

Prof. Heiner KAMMER berichtete, dass der Einsatz von Probiotika auch bei der Therapie funktioneller Verdauungsbeschwerden einen vielversprechenden Ansatz darstelle. Beispielsweise zeige eine aktuelle Studie mit dem probiotischen Stamm *Bifidobacterium animalis* DN-173 010 an Patienten mit Reizdarmsyndrom vom Obstipationstyp, dass ein dreiwöchiger Verzehr zu einer signifikanten

Verbesserung der Beschwerden gegenüber der Kontrollgruppe führte². Übereinstimmend kamen die Experten zu dem Schluss, dass sich Probiotika aufgrund ihrer guten Verträglichkeit zur Prävention oder Ergänzung der Therapie bei verschiedenen Symptomen anbieten. Wichtig ist jedoch der wissenschaftliche Nachweis der Wirkung am Produkt selbst und nicht an der isolierten Kultur. ■

Weitere Informationen:
www.danone.de

¹Turchet P et al. (2003) Effect of ferment milk containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114 001 on winter infections in free living elderly subjects: A randomised, controlled pilot study. *Journal of Nutrition, Health & Aging* 7, 75-77

²Guyonnet D et al. (2007) Effect of a fermented milk containing *Bifidobacterium animalis* DN-173 010 on the health-related quality of life and symptoms in irritable bowel syndrome in adults in a primary care: a multicentre, randomized, double-blind, controlled trial. *Aliment. Pharmac. & Therap.* 26, 475-486

Vier neue Falblätter des UGB – Netzwerk Gesunde Ernährung

Genuss mit Verantwortung

Die übliche Produktion von Lebensmitteln trägt erheblich zur Umweltbelastung bei. Besonders bei der Herstellung von tierischen Produkten und beim Transport von Lebensmitteln über weite Strecken entstehen viele klimaschädigende Treibhausgase. Die Vollwert-Ernährung bietet eine klimaoptimierte Alternative zur üblichen Ernährungsweise.

In dem Ratgeber „So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung“ finden sich Hinweise zur Auswirkung unseres Essverhaltens auf die Umwelt und Tipps zur Umsetzung der Vollwert-Ernährung.

Abnehmen und genießen

Für das Loswerden überflüssiger Pfunde gibt es kein eindeutiges Patentrezept. Sicher ist jedoch, dass sich das Gewicht durch einseitige Reduktionsdiäten nicht dauerhaft verändern lässt. Wer langfristig etwas für seinen Körper tun und sein Gewicht halten möchte, sollte sein Leben Schritt für Schritt umstellen und bewusst aktiv gestalten. Der UGB bietet mit dem Ratgeber „Vollwertig abneh-

men und genießen“ eine gute Anregung dazu.

Vollwertig von Anfang an

Für Säuglinge ist Muttermilch in den ersten sechs Monaten die ideale Ernährung. Zu diesem Zeitpunkt ist ein Zufüttern noch nicht notwendig. Doch ab dem siebten Monat gibt es

für die Kinder den ersten Brei. Informationen darüber, welche Lebensmittel und Zutaten sich hierfür am besten eignen, und Basisrezepte für die verschiedenen Breie finden sich in dem Ratgeber „Vollwertig von Anfang an“.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Viele Menschen in Deutschland leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Besonders häufig sind Fructose-Transport-Störungen, Milcheiweißallergie, Laktose-Intoleranz, die sog. Histamin-Intoleranz



und Zöliakie (vgl. hierzu die aktuelle Berichterstattung vom gemeinsamen Bundeskongress des BDEM, VDD und VDO_E ab S. 312 in diesem Heft). Die Symptome dieser Krankheiten sind meist ähnlich, z. B. Magenbeschwerden, Übelkeit, Blähungen und Durchfall.

Durch ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch und Testphasen mit Ausschlussdiäten wird die exakte Intoleranz bestimmt. In dem Ratgeber „Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind“ finden Betroffene wichtige Hintergrundinformationen sowie Tipps für eine vollwertige abwechslungsreiche Ernährung ohne Beschwerden. ■

Bezug der Falblätter über:

UGB
Sandusweg 3
35435 Wettenberg
www.ugb.de