

## Beratungswissen kompakt

# Ernährungspraxis Frauen und Männer

Unterschiede zwischen Mann und Frau sind bereits auf den ersten Blick erkennbar. Die Geschlechts-Chromosomen beeinflussen bekanntermaßen aber nicht nur die äußere Erscheinung des Menschen, sondern auch viele Funktionen im Inneren des Körpers und damit auch die Ernährung. Trotzdem findet sich selten ein Fachbuch wie dieses, das den Fokus ganz klar auf geschlechtsspezifische Aspekte der Ernährungsprävention und -therapie legt.

Inhaltlich startet das Buch mit einem Überblick über die Ernährung im Kontext des Geschlechts. Neben typischen männlichen und weiblichen Einflussfaktoren auf das Essverhalten, wie die von Kultur und Gesellschaft geprägten stereotypen Rollenbilder, werden auch geschlechtsspezifische Unterschiede in Kommunikationsstilen und Ernährungsempfehlungen betrachtet. Dazu gehören u. a. der häufige Wunsch von Frauen nach einer gemeinsamen Erarbeitung von Empfehlungen, wobei das Interesse der Männer in der Beratung eher auf der Wissensvermittlung liegt.

Dem schließt sich ein ausführliches Kapitel über Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit an, gefolgt von einer kompakten Darstellung der Ernährung bei verschiedenen frauenspezifischeren Erkrankungen und Lebenssituationen, wie Essstörungen, Brustkrebs und Wechseljahresbeschwerden.

Dabei werden stets aus aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen alltagstaugliche Praxistipps abgeleitet. Übersichtliche Infoboxen, Tabellen und Grafiken lockern den zum Teil anspruchsvollen Fließtext auf und ermöglichen auf diese Weise auch ein schnelles Nachschlagen der wichtigsten Fakten.

Besonders die in diesem Buch enthaltenen Informationen zu geschlechtsspezifischen Einflüssen auf die Ernährung und die daraus abgeleiteten Empfehlungen bieten eine interessante Möglichkeit, neue Blickwinkel auf die eigene Beratungspraxis zu eröffnen. Hier lassen sich einige Tipps für eine erfolgreiche geschlechtsspezifische Ernährungsberatung ableiten. Um sich davon jedoch nicht zu einer zu deutlichen Stereotypisierung verleiten zu lassen, sind gewisse Grundkenntnisse in Beratungsprozess und -methoden sicherlich von Vorteil.

Insgesamt legt das Buch, den ersten Teil ausgenommen, den Fokus doch sehr stark auf die Ernährung der Frau. Die meiste Aufmerksamkeit wird dem Thema Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit gewidmet, was unter dem Titel „Ernährungspraxis Frauen und Männer“ nicht unbedingt zu erwarten ist. Wünschenswert wäre, dass vermehrt auch auf typische Ernährungsthemen bezüglich der Männergesundheit eingegangen wird, bspw. Muskeldysmorphie und Prostatakrebs.



Fazit: Innerhalb der aufgegriffenen Themen stellt das Buch eine wissenschaftlich fundierte Grundlagenliteratur dar. Es kann besonders Ernährungsfachkräften, die täglich mit vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten konfrontiert werden, als hilfreiches Nachschlagewerk dienen.

Nicole Pedros

Martin Smollich (ed.)

### **Ernährungspraxis Frauen und Männer**

**Beratungswissen kompakt**

308 S., 44 €

Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2020

## Online-Portal

# eat what you need – Was essen bei Krebs?

(jmt) Das Internetportal [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de) ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins *Eat What You Need e. V.* – Allianz für bedarfsgerechte Ernährung bei Krebs in Kooperation mit dem *Comprehensive Cancer Center* am Klinikum der Universität München.

Die Ernährungsplattform will KrebspatientInnen seriöse, fachlich fundierte, praxisnahe und einfach verständliche Empfehlungen bieten. Eine bedarfsge-

rechte, individuell angepasste Ernährung bei Krebs kann den körperlichen Allgemeinzustand verbessern und so gute Voraussetzungen für eine optimale Therapie schaffen, Mangelernährung entgegenwirken, für höhere Lebensqualität sorgen, Nebenwirkungen und Beschwerden lindern und den Genuss sowie ein kleines Maß an Normalität zurück ins Leben der Betroffenen bringen.

Das Portal ist ansprechend und übersichtlich in verschiedenen Rubriken gestaltet, darunter „Beschwerden lindern“ und eine Rezeptsammlung passend zu häufigen Beschwerden. Betroffene können überdies eine kostenfreie ernährungstherapeutische Fernberatung in Anspruch nehmen.

→ [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)