

Das große Praxisbuch Ernährungsmedizin

Fundierte Ernährungsberatung, die besten Therapien, genussvolle Rezepte

Von Adipositas bis Zöliakie – ernährungsmitbedingte Erkrankungen nehmen in Deutschland stetig zu. Zahlreiche Ernährungsempfehlungen dazu sind für Hilfesuchende meist nur einen Mausklick entfernt. Bei dieser Informationsflut liegt die Herausforderung darin, verlässliche Informationen von Ernährungsmythen zu unterscheiden. Das große Praxisbuch Ernährungsmedizin von Prof. Dr. Martin Smollich geht dieses Problem an, indem es wissenschaftlich fundierte ernährungstherapeutische Maßnahmen zur Prävention und Therapie der wichtigsten ernährungsmitbedingten Erkrankungen zusammenfasst.

Im ersten Kapitel erklärt Prof. Smollich das „Grundprinzip gesunder Ernährung“ zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-, Krebs- und Demenzerkrankungen. Statt einer trockenen Auflistung wissenschaftlicher Fakten sind alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen zu finden. Neben dem Aspekt der Gesundheit steht dabei eine individuell angepasste sowie schmackhafte Ernährungsweise im Vordergrund.

Anschließend nimmt Smollich seine LeserInnen mit auf eine spannende „Reise der Nahrung“ durch die einzelnen Stationen unseres Verdauungstrakts. Alle Makro- sowie einzelne Mikronährstoffe werden in diesem Zusammenhang umfassend beschrieben. Hilfreiche Abbildun-

gen sowie einfallsreiche Praxisbeispiele, wie das „Taxiunternehmen Lipoproteine“, lassen die teils anspruchsvollen fachlichen Hintergründe auch für Laien verständlich werden.

Auf über 200 Seiten beschäftigt sich der Hauptteil des Buchs mit der Therapie ernährungsmitbedingter Erkrankungen. Der fesselnde Titel dieses Kapitels „Heilung durch Ernährung“, welcher in einem wissenschaftlich fundierten Werk wohl eher weniger zu erwarten gewesen wäre, wird durch die Inhalte relativiert. Denn beschrieben wird neben den Merkmalen einzelner ernährungsabhängiger Erkrankungen und deren möglichen Ursachen, wie mit der jeweils geeigneten Ernährungsweise ein Heilungsprozess unterstützt werden kann. Die empfohlene Lebensmittelauswahl ist zu jeder Erkrankung zudem in übersichtlichen Tabellen zusammengefasst. Einzelne krankheitsspezifisch zugeschnittene Rezepte geben erste Anregungen für die Umsetzung im Alltag.

Das Buch schließt mit einem umfangreicheren und ansprechend gestalteten Rezeptteil für eine allgemein gesundheitsförderliche Ernährungsweise. Die unkomplizierten Rezepte kommen meist mit wenigen Zutaten aus. Einige davon, bspw. Süßlupinenmehl, dürften allerdings ausschließlich in besser sortierten Supermärkten oder Bioläden zu finden

sein. Während Rezepte aus der „traditionellen Küche“ weniger vertreten sind, kommen all diejenigen, die Neues probieren wollen bei Rezepten wie Grünkohl-Kokos-Hirse-Bowl und Buchweizen-Pancakes mit Himbeeren voll auf ihre Kosten.

Fazit: In diesem Ratgeber wird anhand wissenschaftlicher Realität mit Ernährungsmythen rund um das Thema ernährungsmitbedingte Erkrankungen aufgeräumt. Um sich vertieft mit der Ernährungstherapie einer bestimmten Erkrankung auseinanderzusetzen, scheint dieses Werk allerdings eher weniger geeignet. Laien mit einem breit gefächerten Interesse für dies Themengebiet dürfen sich aber auf einen umfangreichen Einblick in die Welt der Ernährungsmedizin freuen.

Nicole Pedros

Prof. Dr. rer. Nat. Martin Smollich
**Das große Praxisbuch
Ernährungsmedizin
Fundierte Ernährungsberatung,
die besten Therapien, genussvolle
Rezepte**

Hardcover, 384 S., 30 €

München: Gräfe und Unzer Verlag 2022

ISBN: 978-3-8338-7915-9