

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag



Gastroenterologische Beschwerden können viele Ursachen haben. Wie kann ein einziger Ratgeber alle Betroffenen erreichen und Abhilfe schaffen? In der Tat erreicht die Autorin Christiane Schäfer einen sehr vielschichtigen Leser*innenkreis. Das 200 Seiten umfassende „Mitmachbuch“ regt durch zahlreiche interaktive Tabellen und Checklisten zur Reflexion des eigenen Lebensstils an.

In einer erfrischenden, verständlichen Weise wird man zunächst auf eine Reise durch den Verdauungstrakt geführt und erfährt, wie das Wunderwerk Verdauungstrakt vom Mund bis zum After als perfekt aufeinander abgestimmtes System funktioniert und warum z. B. eine „Ileum-Vollbremsung“ den intestinalen „Totalschaden“ verhindert.

In den nachfolgenden Kapiteln wird auf diverse Symptome des Gastrointestinaltrakts eingegangen. Infokästen, Fließdiagramme und Checklisten helfen bei der ersten Ursachensuche, denn viele Beschwerdebilder können durch kleine Lebensstilkorrekturen abgewendet werden. Dennoch wird vor Selbstdiagnosen gewarnt und deutlich darauf hingewiesen, in welchen Situationen ärztliche Hilfe zu konsultieren ist.

Der zweite Teil des Buchs widmet sich konkreten Ernährungstipps. Hier wird auch Klartext bezüglich einiger Ernährungsmythen und Trends gesprochen. Die Betrachtungsweise der Makronährstoffe und Ballaststoffe aus der Darmperspektive schafft Klarheit für die Lebensmittelauswahl – manchmal sehr beruhigend, denn Rohkost am Abend gärt doch nicht... Viele praktische Tipps zur individuellen Zusammenstellung der persönlichen, darmfreundlichen Kost runden das Buch ab. Auf jeden Fall ist dieser Ratgeber nicht nur für gastroenterologische Patient*innen lesenswert, sondern auch durchaus eine unterhaltsame und informative Lektüre für alle, die mehr über die Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Verdauungsfunktionen erfahren möchten – und die praktischen Handreichungen direkt präventiv umsetzen.

Dr. Sabine Poschwatta-Rupp, Gießen

Christiane Schäfer

**Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?
Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag**

200 Seiten, broschiert, 20 €

Verbraucherzentrale NRW, 2. Auflage 2024

ISBN 978-3-86336-199-0

Nachhaltigkeit & Gemeinschaftsverpflegung

Viele Institutionen wollen Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung (GV) im Feld Nachhaltigkeit unterstützen und stellen der Branche digitale, kostenfreie Materialien zur Verfügung. Die Vielfalt an Institutionen ist allerdings für Anwender*innen in der Branche GV unübersichtlich und erschwert das schnelle, zielgerichtete Finden und damit die Nutzung der Materialien. Die Publikation (→ www.dghev.de/fileadmin/user_upload/

HUIW_06_2024_Pfannes_Nachhaltigkeit_GV.pdf) der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh), erarbeitet von Jana Deszczka und Ulrike Pfannes (HAW Hamburg), bietet

- einen strukturierten und systematischen Überblick über kostenfreie, digitale Informationen zur Umsetzung von Nachhaltigkeit,
- Transparenz bzgl. des Vorhandenseins digitaler Informationsmaterialien für relevante Institutionen.