

## Das Metabolische Syndrom



In unserer Wohlstandsgesellschaft treten Insulinresistenz, Diabetes, Lipidstoffwechselstörungen und Bluthochdruck in Kombination mit Übergewicht häufig gemeinsam auf, als so genanntes Metabolisches Syndrom. Das vorliegende Buch ist als praxisnaher Leit-

faden für Allgemeinärzte und Internisten zum Verständnis des Metabolischen Syndroms (MetS) gedacht. Ziel ist es, die ganzheitliche Betrachtungsweise der Komponenten Übergewicht, Glukosetoleranzstörung, Dyslipidämie und Hypertonie in der klinischen Praxis zu fördern. Hierdurch soll die Therapie des MetS verbessert werden, um insbesondere kardiovaskuläre Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Das Buch gliedert sich in 12 Kapitel, die von verschiedenen Autoren ver-

fasst wurden. Jedes Kapitel stellt einen in sich geschlossenen Beitrag dar. Zunächst wird das Syndrom definiert, Epidemiologie und Krankheitsfolgen dargestellt. Hierbei widmet sich ein eigenes Kapitel der wachsenden Bedeutung des MetS bei Kindern und Jugendlichen. Im 3. Kapitel wird auf die Prävention des MetS eingegangen. Die Teilaspekte des Syndroms (Insulinresistenz, Adipositas, Diabetes, Dyslipidämie, Hypertonie und Störungen der Hämostase) werden in jeweils eigenen Kapiteln dargestellt. Die zentrale Bedeutung des Übergewichts und die notwendige Gewichtsreduktion werden durchgängig als zentraler Therapieansatz hervorgehoben. Entsprechend werden die drei Therapieaspekte Ernährung, körperliche Aktivität und Verhaltensmodifikation am Ende des Buches nochmals praxisnah zusammengefasst.

In weiten Teilen des Buches werden die Aussagen und Therapieempfehlungen durch evidente Studien untermauert. Das Hervorheben der Kern-

aussagen einzelner Abschnitte sowie die zahlreichen Tabellen und Abbildungen ermöglichen es, wesentliche Zusammenhänge und wichtige Kenngrößen schnell zu erfassen. Ein detailliertes Literaturverzeichnis am Ende jeden Kapitels ermöglicht dem interessierten Leser das vertiefte Studium. „Das Metabolische Syndrom“ gibt einen umfassenden, praxisbezogenen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und eignet sich nicht nur für die Zielgruppe Ärzte, sondern insbesondere auch für Ernährungswissenschaftler, sowohl als fundierter Literaturüberblick zum Thema als auch zum gezielten Nachlesen von Teilaspekten. ■

*Dr. Sigrid Hahn, Pohlheim*

Alfred Wirth; Hans Hauner (Hrsg.)  
Das Metabolische Syndrom  
Verlag: Urban & Vogel  
248 Seiten broschiert, 2006  
ISBN 13: 978-3-89935-219-1;  
ISBN 10: 3-89935-219-X  
28,95 € (D)

## Neues Online-Agrilexikon nach Wikipedia-Vorbild

In Anlehnung an die Wikipedia-Enzyklopädie hat der Verein information.medien.agrar e. V. (i.m.a) jetzt ein neues „Agrilexikon“ ins Internet gestellt. Den Grundstock liefert das seit 25 Jahren existierende „Agrilexikon für Landwirtschaft im Unterricht“. Der Online-Start erfolgt mit über 300 Begriffen rund um die Landwirtschaft. So findet der Lexikon-Nutzer z. B. unter dem Sachbegriff „Kartoffel“ die biologischen, historischen, produktionstechnischen und marktwirtschaftlichen Fakten. Ergänzende Links verweisen auf weitere Informationsquellen, Broschüren oder Unter-

richtshilfen, die als Druckexemplare zu bestellen sind.

Die eingestellten Grafiken lassen sich herunterladen und so auch für den Unterricht als Arbeitsblätter und Kopiervorlagen einsetzen. Mit seinem umfassenden Informationspool soll das neue Online-Agrarlexikon allen Nutzern ein elementares Basiswissen vermitteln, das zur Orientierung und zum Verständnis der modernen Landwirtschaft beiträgt.

Im Gegensatz zur Wikipedia-Enzyklopädie ist das Online-Agrilexikon keine „freie“ Datenbank. Weitere Inhalte aus

der Agrar-Welt können nur von der i.m.a autorisierte Experten ins Netz stellen.

Es ist beabsichtigt, die Zahl der Begriffe und Informationen noch deutlich zu steigern. Dazu werden in den nächsten Ausbausritten auch weitere Institutionen der Land- und Ernährungswirtschaft angesprochen, sich an dem Projekt zu beteiligen.

Das Agrilexikon ist unter [www.agrilexikon.de](http://www.agrilexikon.de) oder [www.agrar-wiki.de](http://www.agrar-wiki.de) im Internet. ■

Weitere Informationen:  
[www.ima-agrar.de](http://www.ima-agrar.de)

Der neue Souci-Fachmann-Kraut

## Food Composition and Nutrition Tables – Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen

Schon bei der Besprechung der letzten Auflage vor 8 Jahren hatte der Rezensent gefragt, ob es im Zeitalter der online Datensuche noch eines solch gewichtigen Buches bedürfe und er kam zu einem deutlichen Ja. Heute darf man feststellen, dass dies immer noch gilt. Man findet zwar im Internet fast alles, aber zu meist erst nach längerem „Surfen“ und das nicht immer aus ganz zuverlässigen Quellen.

Das Werk hat erneut um ca. 180 Seiten zugenommen. Neu hinzu gekommen sind Dinkel und Dinkelmehl, einige Fische und diverse Schlachttierenteile von Lamm und Ziege. Bei der Dorade sollte man angeben, ob wild gefangene oder Zuchtdoraden analysiert wurden. Dies ist übrigens auch beim Lachs unklar, wobei man hier sicher von Zuchtlachs ausgehen darf. Schmerzlich vermisst man immer noch gängige Lebensmittel, wie Roggenbrötchen, Schokoladensorten (v. a. bittere, die heute in aller Munde sind) sowie diverse Milchprodukte und nicht alkoholische Getränke, die inzwischen einen Riesenmarkt darstellen.

Bei den Inhaltsstoffen wurde die Gruppe der bioaktiven Verbindungen durch die Glucosinolate erweitert, es wurden grundsätzlich diverse Fettsäuren ergänzt, die Nährstoffe Jod und Purine wurden in Fischen neu erfasst, um nur einige Beispiele zu nennen. Leider sind die Folsäurewerte, z. B. in Salaten, vielfach gleich geblieben, obwohl man an manchen durchaus zweifeln kann und Werte in anderen Tabellen sich deutlich unterscheiden. Dies ist verwunderlich, wo doch im Hause des Herausgebers weltweit anerkannte präzise Folatwerte erstellt werden. Interessant sind außerdem die neuen Jod-Werte in Seefischen. Während der Schellfisch früher mit 243 µg vorne war, führt jetzt der Kabeljau (Dorsch) die Liste mit 228 µg an. Einige, wie der Schellfisch (auf 135 µg) oder der Rotbarsch (von 99 auf 35µg) wurden re-

gelrecht „degradiert“, wobei es bedauerlich ist, dass ausgerechnet der von Überfischung noch nicht so bedrohte Seelachs auch nur noch 88 µg statt der offensichtlich falschen 103 µg Jodid enthält. Man fragt sich, wie sich Daten bei einem so gängigen Nährstoff so kurzfristig ändern konnten, auch wenn zugegebenermaßen die Analytik schwierig ist.

Die Herausgeber sind dem puristischen Gedanken treu geblieben, nur gesichert analysierte Werte zu publizieren. Das ist wissenschaftlich korrekt gedacht, nötigt aber den Nutzer, z. B. für Nährwertberechnungen, noch auf andere Quellen mit berechneten Werten auszuweichen. So ist es verwunderlich, dass z. B. Jodgehalte in vielen Käsearten und Fleischerzeugnissen fehlen, obwohl sie z. T. relativ hohe Zusätze an (Jod<sup>2</sup>)-Kochsalz enthalten. Manche Käse wie z. B. Fetakäse oder Gorgonzola enthalten nicht einmal Angaben über den Na-Gehalt. Wie soll man damit eine Beratung von Hochdruckpatienten durchführen? Die Industriebände sind somit dringend aufgerufen, hier ggf. unterstützend Abhilfe zu schaffen. Gute und reine Analysen sind leider heute nicht mehr wissenschaftlicher Selbstzweck und Daten aus Begleitanalytik zu anderen Vorhaben bleiben in vielen Institutionen unveröffentlicht liegen. Sorge bereiten auch die n-3-Fettsäuren und das Vitamin D, die noch in vielen wichtigen Lebensmitteln fehlen (so z. B. EPA und DHA in Matjes, der mit 23 % Fett sicherlich eine hervorragende Quelle dafür ist!). Erstaunlich hoch sind die Werte für DHA in Hühnerfleisch (nicht im Truthahn!). Wenn hier bei der Mast doch wieder Fischmehl eingesetzt wird, sollte man auch das Jod und Vit. D beachten.

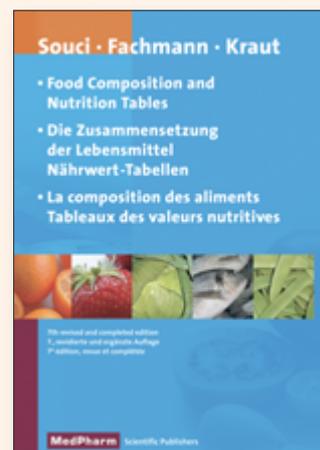
Neu ist auch das Layout der Tabellen mit farblich unterlegten Zeilen. Die farbliche Gestaltung ist glücklicherweise so dezent, dass auch ältere Menschen die

relativ kleine Schrift lesen können. Dazu tragen auch die „edleren“ Schrifttypen bei. Das dreisprachige Register ist sehr gewöhnungsbedürftig, da die Begriffe in Deutsch, Englisch und Französisch nicht kongruent auftreten. So ist man z. B. auf Seite 1351 in Französisch schon beim N-O, im Englischen beim M, während in Deutsch erst das L anfängt. Wenn man schnell sucht, kommt man dadurch immer etwas durcheinander. Außerdem entfällt der Lerneffekt durch Quervergleich für die Bezeichnungen in den anderen Sprachen.

Abschließend sei gesagt, dass das neue Werk trotz Unzulänglichkeiten, die, wie geschildert, zumeist systembedingt und nicht den Herausgebern anzulasten sind, unverzichtbar ist. Es muss auf dem Schreibtisch eines jeden, der sich verantwortlich mit Lebensmitteln und Ernährung beschäftigt und darüber hinaus in jeder Institutsbibliothek liegen. ■

*Prof. Helmut Erbersdobler, Kiel*

Souci SW, Fachmann W, Kraut H  
Food Composition and Nutrition Tables –  
Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. 7. Aufl.  
Herausgegeben von: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching bei München  
Bearbeitet von: Eva Kirchhoff  
MedPharm Scientific Publishers,  
Taylor and Francis, a CRC Press Book  
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, mbH, Stuttgart 2008  
1396 Seiten  
ISBN 978-3-8047-5038-8  
148,00 € [D]



## Biogene Nahrungsergänzungsmittel



Die 3 Autoren, alle mit pharmazeutischem Hintergrund, möchten mit diesem Buch u. a. dem Apotheker eine Hilfe für die Beratung der Kunden geben. Nach allgemeinen Darlegungen über Sinn und Zweck der Nahrungsergänzungsmittel

(NEM) und die noch unbefriedigende Rechtslage werden die biogenen NEM abgehandelt. Darunter werden die aus pflanzlichen und tierischen Quellen stammenden Pro-

dukte – Drogen, Pflanzenextrakte und dergl. – verstanden. Nach einem einheitlichen Schema werden deren Herkunft, Inhaltsstoffe und Verwendung beschrieben. Es folgen ausführliche Verzehrsempfehlungen. Zusätzlich werden Nutzen und Risiko kritisch bewertet.

Wie ein roter Faden zieht sich durch das Buch der Rat, NEM nicht als Ersatz für eine vernünftige Ernährung anzusehen, sondern nur als eine Ergänzung in besonderen Fällen. Immer wieder wird kritisch vermerkt, dass bei vielen Substanzen keinerlei Beweise für teilweise unseriöse Versprechungen vorliegen. Manche Kapitel sind geradezu humorvoll; sie machen das Buch zu einer lustvollen Lektüre: Nichts gegen eine leckere Kohlsuppe, Kohlsuppen-Kapseln sind

aber nach Ansicht der Autoren als NEM nicht von allzu großem Wert. Ob Artischocken, Bananen, Spinat und Zwiebeln oder das Arzneimittel Baldrian als wertvolle NEM anzusehen sind, wird ebenfalls bezweifelt. Wer sich seriös über NEM informieren möchte, ist mit dem Buch gut bedient. ■

*Dr. Erich Lück,  
Bad Soden am Taunus*

Hans-Peter Hanssen, Angelika Koch und Rita Richter  
Biogene Nahrungsergänzungsmittel  
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008  
320 S. 111 farbige Abb. und 8 Tabellen  
ISBN 978-3-8047-2391-7  
29,00 € (D)

## Oxfam



Die Finanzkrise hat das Thema Welternährung und Nahrungsmittelpreise – zumindest vorübergehend – aus den Schlagzeilen der Medien verdrängt. Das wird nicht lange so blei-

ben, denn auch die Finanzkrise hat Auswirkungen auf die Ärmsten der Armen. Im Zusammenhang mit dem Thema Hunger in der Welt wurden häufig Analysen bzw. Experten der

Organisation Oxfam zitiert. Wer steckt dahinter?

1942 wurde im englischen Oxford von engagierten Bürgerinnen und Bürgern das Oxforder Komitee zur Linderung der Hungersnot (OXford Committee for FAMine Relief) – Oxfam gegründet. Die Organisation sollte zunächst das durch den zweiten Weltkrieg entstandene Leid, die Krankheiten und den Hunger bekämpfen. Mittlerweile ist Oxfam eine unabhängige Nothilfe-, Entwicklungs- und Kampagnenorganisation, die sich weltweit für eine gerechte Welt ohne Armut einsetzt. Sie leistet Nothilfe in Krisen, stärkt sozial engagierte Kräfte vor Ort, deckt die der Armut zugrunde liegenden Strukturen auf und drängt Entscheidungsträger in

Politik und Wirtschaft zu verantwortlichem Handeln.

Es gibt inzwischen 13 nationale Oxfam-Hilfsorganisationen, die im Verbund Oxfam International zusammenarbeiten. Sie fördern heute Hilfsprojekte in mehr als 100 Ländern, in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit über 3000 lokalen Organisationen. Zu ihrer Arbeit gehören Hilfsmaßnahmen wie die Trinkwasserversorgung in Krisengebieten und bei Naturkatastrophen, die soziale und wirtschaftliche Entwicklung durch langfristige Projektarbeit und Aufklä-

rungsarbeit zu entwicklungspolitischen Themen durch verschiedene Kampagnen.

Durch die Verknüpfung von Projekt- und Kampagnenarbeit will Oxfam zeigen, dass die Aufklärung über die strukturellen Ursachen von Armut genauso wichtig ist, wie die geleistete Hilfe vor Ort, um die weltweite Armut zu bekämpfen.

Oxfam fordert z. B. gerechte Welt-handelsregeln, Lösungen für Krisen und Konflikte, mehr und bessere Entwicklungshilfe sowie allgemeine Grundbildung und Gesundheitsver-

sorgung (ungeachtet von religiösen, ethnischen, nationalen oder politischen Zugehörigkeiten).

5 Grundrechte stehen für Oxfam im Zentrum der Arbeit: Das Recht auf Zugang zu Erwerbstätigkeit, Recht auf Zugang zu Gesundheitsdiensten und Bildung, Recht auf ein Leben in Sicherheit, Recht gehört zu werden und Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit. ■

Weitere Informationen:  
[www.oxfam.org](http://www.oxfam.org) oder für Oxfam-Deutschland [www.oxfam.de](http://www.oxfam.de)

## Bewusst ernähren mit proLife

Der vorliegende Ratgeber mit Software wurde von dem Diplomphysiker Dr. Erik Wischnewski entwickelt und konzipiert. Der Autor empfiehlt ihn für ernährungsinteressierte Laien und auch für die professionelle Nutzung durch Ärzte und Heilpraktiker, Apotheken und Ernährungsberatungsstellen.

Neben allgemeinen Informationen zu Gesundheit und Ernährung werden insbesondere die Bereiche Gewichtsreduktion und spezielle Erkrankungen, wie Koronare Herzerkrankungen, Phenylketonurie, Diabetes, Gicht, Sodbrennen, Rheumatismus, Allergien, Haarausfall, Fitnesstraining und Sport behandelt. Nach Angaben des Autors soll der Ernährungsmanager in erster Linie den Weg zur sanften Diät aufzeigen.

Mit der Software proLife kann entsprechend der individuellen Ernährungssituation die Nahrungsaufnahme erfasst und mit den D-A-CH-Referenzwerten bzw. diätspezifischen Höchst- oder Mindestmengen verglichen werden. Für proLife hat der Herausgeber eine eigene „Standardta-

belle“ mit 2 100 Lebensmitteln mit 56 Angaben zu Inhalten und Nährwerten erstellt. Diese Nährwertdatenbank basiert auf den Werten verschiedener Nährwerttabellen (z. B. Souci-Fachmann-Kraut und Die große GU-Nährwerttabelle). Zusätzlich können weitere Daten zur Lebensmittelzusammensetzung als benutzerdefinierte Tabelle gespeichert werden. Darüber hinaus ist als Ergänzung der BLS für den Import in das Programm vorbereitet, jedoch – da mit Zusatzkosten verbunden – noch nicht installiert.

Die Ausgabe der ermittelten Werte erfolgt mit einer erweiterten fünfstufigen Ampelfunktion für Über- und Unterschreitungen. Weitere Ausgabeoptionen sind Diagramme, Tagesberichte, Wochen- oder Jahresübersichten.

Beurteilung: Die Software ist – insbesondere wenn man sie mit Produkten anderer Anbieter vergleicht – verständlich und wenig komfortabel. Im ernährungsphysiologischen Teil des Ratgebers finden sich teilweise un-schlüssige Informationen und Anga-

ben, die dem heutigen Ernährungswissen nicht entsprechen. Die zahlreichen Detailinformationen basieren auf Literaturquellen, persönlichen Gesprächen und Briefen sowie eigenen Forschungsarbeiten des Autors. Viele der Ernährungsempfehlungen sind nicht nur für Laien schwer verständlich und weichen von den anerkannten Leitlinien der Fachgesellschaften ab. ■

*Birgit Rümcker*

Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde  
Ernährungsmedizinische  
Beratungsstelle  
Christian-Albrecht-Universität  
zu Kiel  
Düsternbrooker Weg 17-19  
24105 Kiel

Bewusst ernähren mit proLife  
Ratgeber für die softwaregestützte  
Ernährungskontrolle, Hardcover  
330 Seiten, 90 Abbildungen,  
33 Tabellen  
Preis: 79,00 €  
ISBN: 978-3-00-019124-4