

Schlaue Kinder essen richtig!

Fit für die Schule: Clevere Ernährung für gute Noten



Das Buch von Astrid LAIMIGHOFER fasst wichtige Aspekte einer gesunden Kinderernährung auf anschauliche Art und Weise zusammen. Auch praktische Tipps und Tricks mit kindertauglichen Rezepten kommen nicht zu kurz. Als vielseitiger Ernährungsratgeber für interessierte Eltern ist das Buch zweifellos zu empfehlen. Die unterschwellige Aussage des Titels, dass Kinder von Eltern, die durch dieses Buch schlauer gemacht wurden, als „schlaue Kinder“ auch richtig essen, ist durchaus nachvollziehbar und haltbar. Der Umkehrschluss aus dem Untertitel, dass clevere Ernährung Kinder schlauer macht, ist allerdings in Frage zu stellen und wird nicht durch Fakten

gestützt, im Gegenteil. Dass Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente Garanten für die Intelligenz darstellen, ist beispielsweise eine Aussage, die pauschal nicht haltbar ist. Das Buch ist zwar gespickt mit sachlich richtigen Hinweisen auf Einflüsse von Nährstoffen auf Gehirnfunktionen. Nicht zulässig ist es allerdings, daraus einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln, die bekanntlich Träger dieser Nährstoffe sind, und der kognitiven Fähigkeit des Kindes herzustellen. So wird zum Beispiel eine Assoziation zwischen Heidelbeerkonsum bzw. den enthaltenen „Schutzstoffen“ und einer verbesserten Gedächtnisleistung suggeriert.

Schade, dass ein an sich brauchbarer und liebevoll gestalteter Ernährungsratgeber bei Eltern Hoffnungen weckt, für die wissenschaftliche Belege nicht erbracht werden können.

Weniger wäre in diesem Falle mehr gewesen. ■

Katrin Müller, Dortmund

A. Laimighofer
Schlaue Kinder essen richtig!
– Fit für die Schule: Clevere Ernährung für gute Noten
156 S., 14,95 €
TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG 2010
ISBN: 978-3-8304-3533-4

Nahrungsmittel und Allergie 3



Von Allergieprävention und Anaphylaxie über die Bewertung von sinnhafter, aber auch sinnloser Diagnostik hin zu immunologischen Grundlagen und möglichen Kreuzreaktionen – in diesem Buch präsentieren die Herausgeber WÜTHRICH und WERFEL die verschiedensten Facetten zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten aus dem Querschnittsfach Allergologie. Während der Vorgänger (Nahrungsmittel und Allergie 2, 2002) schon 432 Seiten stark war, zeigt sich der tiefe Informationsgehalt dieses Buches schon an der Seitenzahl: 598 Seiten „satte“ allergologische Spezialitäten. Ausgewählte Au-

toren haben ihre zum Teil bereits publizierten Artikel extra für dieses Buch noch einmal aktualisiert und überarbeitet. Das Buch ist spannend in der Zusammenstellung und als Rund-um-Information auch für „Nicht-Vollblut-Allergologen“, aber mit einem Faible für Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ein Zugewinn. Leitlinien, Kasuistiken, aber vor allem gut verständlich aufbereitete Themenbereiche wie Nahrungsmittelallergene und ihre molekularen Strukturen, Nahrungsmittelallergie und atopische Dermatitis, Intoleranzen und wesentliche Aspekte der Therapie der Nahrungsmittelallergien werden in

ihrer Komplexität griffig dargestellt. Preis und Leistung stehen in einem guten Verhältnis zueinander: Dieses Buch eignet sich sowohl als Auffrischung als auch als Nachschlagewerk für alle interessierten allergologischen Therapeuten in Praxis und Klinik und wird über die nächsten Jahre ein wertvoller Begleiter sein. ■

Christiane Schäfer, Hamburg

B. Wüthrich, T. Werfel
Nahrungsmittel und Allergie 3
598 S., 79,00 €
Dustri Verlag, München 2010
ISBN: 978-3-87185-392-0

Gentechnik Biotechnik Grundlagen und Wirkstoffe



Während in der Pflanzen- und Tierzucht gentechnische Methoden fast in einem Atemzug mit Akzeptanzproblemen genannt werden, sind sie für die Gewinnung von Medikamenten mittlerweile gut akzeptiert. Rund 150 gentechnisch erzeugte Arzneimittel erzeugen in Deutschland derzeit einen Jahresumsatz von ca. 5 Mrd. Euro.

Auch wer sich weniger für die einzelnen Wirkstoffe und Therapieoptionen interessiert, denen der (umfangreichere) zweite Teil des Buches gewidmet ist, profitiert von diesem Werk: Teil

1 ist eine Fundgrube aktueller Informationen zu Grundlagen und Details aus Bio- und Gentechnik. Gerade die vielfältigen Mechanismen der Genexpression, oft Angriffspunkt der Medikamente, werden ausführlich behandelt. An der verständlichen Darstellung der komplexen Thematik haben die zahlreichen (über 600) gut aufgebauten Grafiken erheblichen Anteil.

Auch für Ernährungswissenschaftler bietet das Werk bei Krankheitsbildern und Therapieansätzen den Blick über den

Tellerrand, z. B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und rheumatoiden Erkrankungen oder Aspekten der Kalzium-Homöostase bzw. den Anmerkungen zu rechtlichen Aspekten von Gentests/Genomik. ■

Udo Maid-Kohnert, Pohlheim

T. Dingermann, T. Winckler, I. Zündorf u. Mitarb. v. H.-C. Mahler
2. völlig neu bearbeitete Aufl.
964 S., 74,00 €
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2010
ISBN 978-3-8047-2544-8

Der Fastfood Survival Guide Über 1 600 Gerichte im „Bauch-weg-Check“!

OK – wer den Angriff des Layouters auf den optischen Sinn des Lesers überstanden hat (es entstand wahrscheinlich unter dem Einfluss etlicher To-go-Coffees und im Angesicht der Farb- und Schrift-Kakophonie über der Ausgabetheke einschlägiger Lokale), findet in dem – laut Selbstdarstellung der Redaktion revolutionärsten, spannendsten und unterhaltsamsten Ernährungs-Bookazine (whatever that means) – durchaus eine Fülle von Informationen: Das Redaktionsteam der Zeitschrift Men's Health nimmt als gegeben, was andere vielleicht noch ändern möchten: Fast-Food-Restaurants bestimmen den Essalltag großer Bevölkerungsgruppen. Und so wird nicht über das Pro und Kontra von Burger, Döner, Currywurst & Co schwadroniert, vielmehr werden innerhalb des Spek-

trums dieser schnellen Sattmacher die weniger problematischen den Fett- und Kalorien-Spitzenreitern gegenübergestellt, nach dem Motto „Eat this, not that!“ (so das amerikanische Original).

Neben den üblichen Verdächtigen, den Lokalen mit dem großen M oder der Krone, werden auch Anbieter von Sandwiches, Fisch und Meerestieren sowie Coffeeshops, schwedische Möbelhäuser und die Take-away-Gastronomie von Bahnhöfen und Fußgängerzonen berücksichtigt. Ebenso die große Palette der tiefgekühlten bzw. in Folie oder Dose vertriebenen 5- bis 15-Minutengerichte.

Wo die Anbieter mehr Nährwerte als Nährwertangaben lieferten, wurden die fehlenden Informationen durch Laboranalysen ergänzt.

Die vollgepackten Seiten zeigen einerseits die jeweils besseren Alternativen in der Speisenauswahl eines Anbieters (besser Big N.Y. Garden Lover's als Big N.Y. Cheese Lover's, besser Matjes als Backfisch-Baguette, besser Laugenbrezel als Laugen-Croissant und schließlich: besser Iced Caffè Mocha als Iced White Caffè Mocha) und helfen andererseits bei häufigem Fast-Food-Hunger, ab und zu den Weg zu generell weniger fettlastigen Anbietern zu finden.

Und ganz im Stil der Häppchen-Gastronomie finden sich in den kleinen Infotexten, manchmal sogar auf 2-seitigen (!) Textinseln, nützliche Tipps zur Speisenauswahl (Soßen und Dips mit mehr oder weniger Gehalt), die (Fett-)Fallen des eigenen Essverhaltens und generelle Einblicke in die Fast-Food-Bran-



che. Bei der Zielgruppe fast unnötig zu erwähnen, dass der Guide auch als „App“ zur Verfügung steht. ■

Udo Maid-Kohnert, Pohlheim

Der Fastfood Survival Guide
Rodale-Motor-Presse Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG
2010
290 S., kartoniert, 9,80 €