

Vegetarische Ernährung

Das Buch „Vegetarische Ernährung“ von LEITZMANN und KELLER gibt einen sehr umfassenden Überblick über vegetarische (und vegane) Ernährung, darunter die verschiedenen Formen, die Motive, sich vegetarisch zu ernähren, die historische Entwicklung des Vegetarismus, das Potenzial zur Prävention chronischer Erkrankungen, globale Aspekte des Vegetarismus, die praktische Umsetzung einer vege-

tarischen Lebensweise auch in verschiedenen Lebensphasen sowie die Versorgungslage der Vegetarier mit Nährstoffen. In der jetzt erschienenen 3. Auflage sind zahlreiche Ergebnisse und Daten neu veröffentlichter Studien und die aktualisierten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Nährstoffzufuhr eingearbeitet.

Die zunehmende Zahl verschiedener Untersuchungen an bzw. mit Vegetariern liefert wissenschaftliche Beweise, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Nährstoffversorgung in allen Lebensabschnitten sichern kann und dass eine vegetarische Ernährungsweise günstige Auswirkungen auf die Gesundheit, die Umwelt und die Gesellschaft hat. Dabei wird deutlich, dass sich die wissenschaftliche Perspektive stark gewandelt hat. In der Vergangenheit lag der Fokus oft auf möglichen

Nährstoffmängeln. Heutzutage, in Zeiten weltweit steigender Verbreitung von Übergewicht/Adipositas, zeigen die Untersuchungsergebnisse auch die Vorteile einer vegetarischen Ernährung, die weitaus größer sind als die möglichen Risiken.

Besonders hervorzuheben ist das Kapitel über potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung. Hier werden dem Leser wesentliche Informationen an die Hand gegeben, um Vorbehalte gegen diese Ernährungsform abzubauen. Das Kapitel kann als Basis einer gezielten Ernährungsberatung für Vegetarier genutzt werden.

Verlag und Autoren ist es gelungen, das Buch mit vielen Tabellen und zahlreichen Abbildungen sehr lesefreudig zu gestalten. Zudem bewerten die beiden Autoren jedes Kapitel abschließend, Kernaussagen werden zusammengefasst und farblich hervorgehoben. Der

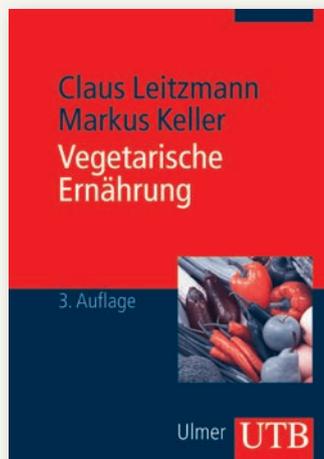
Überblick der wissenschaftlich zusammengeführten Fakten und deren neutrale Darstellung erlaubt es dem Leser dennoch, seine eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen.

Das Buch spricht Wissenschaftler und Studierende der Fachgebiete Ernährungswissenschaft und Medizin an sowie Menschen, die wissenschaftlich fundierte Informationen zu den Themen Vegetarismus und Veganismus suchen und bleibt auch in der aktuellen Auflage das bewährte Standardwerk zum Thema Vegetarismus.

Sigrid Siebert, Frankfurt

Claus Leitzmann, Markus Keller:
 Vegetarische Ernährung.
 380 S., 22,99 €
 3. aktual. Aufl., 62 Abb., 74 Tab.
 Verlag Eugen Ulmer UTB,
 Stuttgart 2013

ISBN: 978-3-8252-3873-5



Meine grüne Diät

Das neueste Rezeptbuch von Dagmar VON CRAMM ist sehr schön gestaltet, mit einem luftig leichten Layout und schlichtweg schönen, appetitanregenden Fotos zu jedem Rezept.

„Nachhaltig abnehmen zu jeder Jahreszeit“ bedeutet hier, dass die Rezepte in Frühling, Sommer, Herbst und Winter eingeteilt sind, mit entsprechend der Saison erhältlichen Zutaten. Jeder Jahreszeit stehen einige Tees und Smoothies voran, ein

Müsli-, ein Brot- und ein Suppenrezept und eine Doppelseite mit Cremes, Dips und Aufstrichen.

Sinnvoll ist, dass pro Hauptzutat immer je ein warmes und ein kaltes Gericht auf einer Doppelseite beschrieben werden, bspw. Pastinaken-Curry und Pastinaken-Birnen-Salat (Herbst) oder Schwarzwurzelsuppe und Schwarzwurzeln mit Räucherforelle (Winter). Vegetarische Gerichte finden sich leicht durch die Kennzeichnung mit einem grünen Blatt.

Die Wochenpläne (den Kapiteln vorangestellt) erscheinen sehr ehrgeizig – viel Zeit zum Planen, Einkaufen, Kochen und Backen muss man sich

nehmen. Fraglich ist auch, ob die z. T. außergewöhnlichen – wenn auch weitestgehend für Deutschland regional/saisonalen – Zutaten nicht den Einkauf und damit das Durchhalten der Rezeptpläne erschweren. Gerade Frühlingskräuter wie Brennesselspitzen, Giersch oder Pimpinelle oder Zutaten wie Steviablätter oder Johannisbrotkernmehl sind nur im Reformhaus, auf dem Wochenmarkt oder aus Eigenanbau erhältlich – für Gartenbesitzer und Großstädter noch leichter auffindbar als für den Durchschnittseinkäufer.

Die Lebensmittelauswahl erleichtern soll die Tabelle „Lust zu tauschen“. Diese zeigt, welche Lebensmittel einander ersetzen können, z. B. wenn man

Vegetarier ist, es keinen Spargel gibt oder man bestimmte Zutaten nicht mag. Ein kleines Glossar stellt zudem einige der weniger bekannten Zutaten vor.

Fazit: Wer sich inspirieren lassen will für neue, saisonale Rezepte, findet hier eine Fülle von Anregungen.

Stella Glogowski, Pohlheim

Dagmar von Cramm:
 Meine grüne Diät.
 Nachhaltig Abnehmen zu jeder Jahreszeit
 144 S., Softcover, 16,99 €
 Gräfe und Unzer Verlag,
 München 2014

ISBN: 978-3-8338-3842-2



Ernährung bei Übergewicht und metabolischem Syndrom

Wie es die Autoren in der Einleitung selbst beschreiben, zielt dieses bewusst knapp gehaltene Buch darauf, die amorphe Masse einzelner Annahmen zur Entstehung und Behandlung von Übergewicht wie überhaupt des metabolischen Syndroms kritisch auf ihre wissenschaftlich fundierten Kernaussagen zu reduzieren und strukturiert anzubieten. Die Zielgruppen sind Ärzte, Ökotrophologen und Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten, Pflegepersonal sowie übergewichtige Personen selbst. Der Inhalt soll sowohl theoretisch wie auch in der Praxis zufriedenstellen.

Kann ein so hoher Anspruch gelingen? Ja, er kann. Das Buch ist stringent logisch strukturiert und folgt in weiten Teilen den Komponenten des metabolischen Syndroms als Gliederungsprinzip.

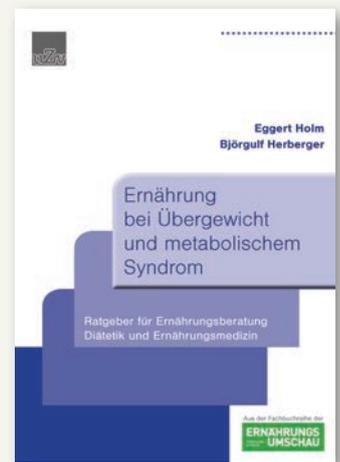
Die ersten vier Kapitel widmen sich den Grundlagen, ab dem fünften Kapitel folgen die Empfehlungen und dazugehörigen Erläuterungen zur Behandlung

des metabolischen Syndroms. Die Auswirkungen quantitativ wie auch qualitativ unterschiedlicher Ernährungskonzepte auf die Insulinsensitivität beziehungsweise den Glukosestoffwechsel, den Fettstoffwechsel wie auch die subklinische Entzündung werden auf dem derzeitigen Stand der Wissenschaft zusammengefasst und diskutiert.

Wie kann ein Buch diese Breite von Zielgruppen ansprechen? Die Autoren leiten ein, dass dies für jede Zielgruppe in unterschiedlichem Maße geschehen wird. Ist es für Ärzte eine Überprüfung des eigenen Wissens mit komplementierenden Elementen, so kann es für Diätassistenten ein neues Durchdenken der Grundlagen sein, von dem sie in der Durchführung der Ernährungsberatung bei Übergewicht profitieren. Der betroffene Patient wird jedoch nur Teile des Buches aufnehmen können, da ihm die naturwissenschaftlichen und medizinischen Grundlagen fehlen. Den Autoren schwebt vor,

dass Ärzte, Ökotrophologen sowie Diätassistenten das in dem Buch angebotene Wissen dem Patienten vermitteln.

Dies trifft die eigentliche Stärke des Buches. Die Autoren übersetzen wissenschaftliche Evidenz kompakt in eine fremdwortarme Sprache, ohne jemals in die Nähe populärwissenschaftlicher Aussagen zu geraten. Statt lateinischer Fachtermini werden die deutschen Fachausdrücke verwendet. Die Texte sind mit aktuellen wissenschaftlichen Zitaten hinterlegt und folgen einer Kausallogik. Sie weisen kaum Redundanzen auf und sind gut als Vorbereitung für ein Patientengespräch zu verwenden. Vielfach wird bewusst die Komplexität reduziert, um die Translation in die Praxis zu gewährleisten. Z. B. sind die Auswirkungen von Gewichtsveränderungen auf die Adipokinausschüttung auf die vier wichtigsten Markersubstanzen beschränkt, ohne die dazugehörigen Kernaussagen zu schmälern. Auch die Abbildungen folgen dem „Keep it



simple and smart“-Prinzip und können direkt in der Patientenbetreuung für Erklärungen verwendet werden.

Es erfordert großes Wissen, die Spreu der Meinung vom Weizen des evidenz-basierten Wissens zu trennen und derart durchdacht für die Praxis und Lehre anzubieten. Dieses Buch kann empfohlen werden.

Dr. Luzia Valentini, Berlin

Eggert Holm, Björgulf Herberger: Ernährung bei Übergewicht und metabolischem Syndrom. Ratgeber für Ernährungsberatung, Diätetik und Ernährungsmedizin 144 S., Broschur, 19,90 € Umschau Zeitschriften Verlag, Wiesbaden 2013

ISBN: 978-3-930007-34-9

„Da helfen keine Pillen“ – Schlankheitsmittel im Test

In Heft 2 der Zeitschrift test widmet sich Stiftung Warentest dieses Jahr der großen Auswahl an verschiedenen Schlankheitspflüverchen und -kapseln, die in normalen Supermärkten und Drogerien angeboten werden. Von Rossmann über DM bis Alsiroyal fällt das Ergebnis der Tester allerdings ähnlich aus: Allenfalls zum „Anschieben“ einer Gewichtsabnahme sind einige der enthaltenen der Substanzen evtl. hilfreich, so z. B. Glucomannane (quellfähige Ballaststoffe).

Stiftung Warentest bat im Vorfeld der Untersuchung die Hersteller um eigene wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit

ihrer Mittel bei langfristiger Gewichtsabnahme und recherchierte ergänzend selbst. Das Ergebnis: Überwiegend fehlen wissenschaftlich haltbare Studien, die eine Wirkung der Abnehmmittel belegen. Die Untersucher raten deshalb, das Geld eher in die Aufnahme sportlicher Aktivität zu stecken (bspw. in einem Fitnessstudio) und dauerhaft ausgewogener zu essen.

Stiftung Warentest: test 2/2014, ab S. 20

Heft erhältlich für 4,90 € im Handel, oder Einzelabruf des Artikels für 2,50 € auf www.test.de

Die beliebtesten Methoden, abzunehmen

Mehr als jeder Sechste gab bei einer Onlineumfrage auf test.de an, schon einmal frei verkäufliche Schlankheitsmittel genutzt zu haben.

Welche dieser Diätformen haben Sie schon einmal genutzt oder nutzen Sie?



* Zum Beispiel Brigitte-Diät, Weight Watchers. Quelle: Onlineumfrage „Erfahrungen mit Diäten“ auf www.test.de mit 2.566 test.de-Usern und Newsletter-Abonnenten (10. bis 21.7. 2013). Mehr Infos: www.test.de/Diät-Umfrage. Grafik: Stiftung Warentest