

Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit

Die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit legt wichtige Grundsteine für die Gesundheit und Entwicklung der Kinder im späteren Leben. In dieser sensiblen Zeit besteht bei vielen (werdenden) Müttern Unsicherheit darüber, was und wie viel sie essen sollen. Wie viel Gewicht

darf ich zunehmen? Reicht die übliche Ernährung für die Deckung aller Nährstoffe aus? Welche Nährstoffe muss ich zusätzlich supplementieren? Gibt es Lebensmittel, auf die ich besser verzichten sollte? Gibt es eine spezielle Diät für die Stillzeit? Die Ernährungswissenschaftlerinnen Ute KÖRNER und Ruth RÖSCH nehmen sich dieser Fragen an.

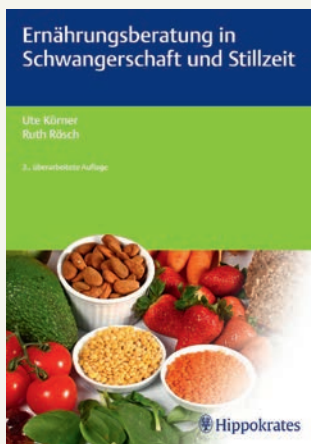
Der erste Teil des Buches gibt einen Überblick über die Grundlagen: Neben den allgemeinen ernährungsphysiologischen Hintergründen und den physiologischen und metabolischen Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit werden auch aktuelle Themen wie die pränatale Programmierung oder spezielle Ernährungsformen wie die vegetarische bzw. vegane

Ernährung aufgegriffen und umfassend beleuchtet. In Teil 2 und Teil 3 werden die aktuellen Empfehlungen zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit ausführlich dargestellt. Viele Tipps und Beispielspeisepläne für unterschiedliche Beratungssituationen geben eine Hilfestellung für den Praxisalltag. Allerdings ist das Buch in einigen Aussagen leider nicht immer durchgehend konsistent.

Abgerundet wird das Buch durch methodische und didaktische Hinweise für Beratungsgespräche einschließlich Anamnesefragebogen, Rezeptvorschlägen mit Nährwertangaben sowie wichtigen Adressen und Literatur rund um das Thema. Es liefert damit weitere wichtige Arbeitsmaterialien für den Beratungsalltag.

Fazit: Das Buch ist ein guter Leitfaden für die Praxis, auch wenn es nicht immer an allen Stellen konsistent bleibt. Für Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten oder Hebammen gibt es einen umfassenden Überblick und viele Praxistipps für die Ernährungsberatung von Schwangeren und Stillenden.

*Dr. oec. troph. Annett Hilbig,
 Dortmund*



Ute Körner, Ruth Rösch:
 Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit.
 192 S., 19 Abb.,
 3. überarb. Aufl., 34,99 €,
 Hippokrates/Thieme Verlag,
 Stuttgart 2014

ISBN: 978-3-8304-5537-0

„Baby & Essen“ – Neue Eltern-App für das 1. Lebensjahr

Noch eine App für junge Eltern? Die Anzahl an Apps, die das Leben mit Baby erleichtern sollen, ist groß. Meistens sind diese jedoch industriell gesponsert oder wissenschaftlich fraglich zu sehen. Die neue, kostenlose App „Baby & Essen“ soll Eltern mit einem Essens-Fahrplan für das 1. Lebensjahr unterstützen. Entwickelt vom Netzwerk Gesund ins Leben, eine INFORM-Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), ist nun eine mobile Anwendungssoftware verfügbar, die wissenschaftlich fundiert und ohne Produktwerbung über Babyernährung aufklärt.

Optisch ansprechend aufbereitet informiert die App Monat für Monat über wichtige Ernährungs- und Alltagsfragen rund um Stillen, Brei- und

Familienkost sowie die motorische Entwicklung des Babys. Durch Wischen entlang eines Zeitstrahls erhält der Nutzer kurze und einfache Informationen, abgestimmt auf das Lebensalter des Kindes. Ab dem 6. Lebensmonat liefert z. B. ein Breikalkulator Rezepte in der gewünschten Portionsanzahl. Der „Reif-für-den-Brei-Check“ oder ein Allergie-Risiko-Check sind ein guter Zusatznutzen, ebenso wie praktische Tipps für den Start am Familientisch. Die App bindet auch Väter mit ein und liefert diesen im „Papa-Modus“ weitere Fakten z. B. zum Stillen.

Ergänzt werden die Ernährungsthemen mit Informationen zu Bewegung und Sicherheit im Haushalt. Wünschenswert wären zusätzlich Hinweise auf neuere Trends in der Beikost, wie das *Baby-led Weaning*

(S. M646 in ERNÄHRUNGS UMSCHAU 12/2014) sowie vertiefende Erklärungen zu Portionsgrößen und Essmengen im Babyalter. Positiv hervorzuheben ist, dass die App keine strengen Vorschriften zur Babyernährung macht, sondern immer wieder betont, dass sich Eltern und Kind im eigenen Tempo entwickeln.

Fazit: Die App liefert einen zeitgemäßen, interessanten und zum Glück nicht überladenen Einblick in das Essen im 1. Lebensjahr. Vor allem für jene, die nicht erst stundenlang Bücher wälzen möchten, ist sie empfehlenswert. Inhaltlich wären an einigen Stellen Ergänzungen sinnvoll, z. B. zu Fingerfood; grundsätzlich bietet die App aber einen tollen Nutzen für alle Eltern.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim



Die App läuft ab der iOS-Version 6.1 und der android-Version 2.3 und ist kostenlos erhältlich im App Store und im Google play Store.

Nahrungsergänzungsmittel

Die Broschüre „Nahrungsergänzungsmittel“ (NEM) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) entstand als Kooperationsarbeit u. a. mit dem Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln, der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sieben Autoren liefern wissenschaftlich fundierte Informa-

tionen zur Ernährung und NEM; gerichtet an Leistungssportler, Trainer und Betreuer. Kern der Broschüre ist ein Faktencheck mit detaillierter Beschreibung von Wirkung bzw. Nicht-Wirkung sowie der Verwendung von NEM im Sport. Der beträchtliche Umfang der Broschüre von insgesamt 40 Seiten verdeutlicht zwar die Relevanz der Thematik, erschwert aber gleichzeitig das Verstehen der Zusammenhänge.

Es wäre sinnvoll gewesen die Broschüre auf Kernaussagen zu reduzieren. Einerseits hätten dadurch Wiederholungen, auf die der Leser zuweilen stößt, vermieden werden können. Andererseits entsprächen Kernaussagen eher den angedachten

Zielgruppen. Denn für junge Athleten und ihre Trainer ist die Broschüre wegen ihrer Länge unpraktisch. Der überwiegend wissenschaftliche Sprachgebrauch und die diffizile Nennung wirksamer Dosierungen von ergogenen Substanzen erscheinen für den Laien wenig geeignet. Obendrein werden seltene NEM wie z. B. Vanadium detailliert beschrieben, welche in der Praxis so gut wie keine Rolle spielen.

Die Broschüre erfüllt Erwartungen an Handlungsempfehlungen für den konkreten Umgang mit NEM leider nicht. Lediglich einen Hinweis auf die individuelle Ernährungsberatung über den Olympiastützpunkt findet der Sportler in nahezu jedem Kapitel. Eine klare Vorgehensweise mit NEM bleibt für ihn jedoch offen. Interessierte Personen mit medizinischen Vorkenntnissen und Beharrlichkeit hingegen

können die ausführlichen Fakten der Broschüre nutzen, um sich intensiv mit Risiken und Nutzen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von NEM im Sport auseinanderzusetzen.

Die Ziele des Herausgebers, im Umgang mit NEM zu sensibilisieren und Informationslücken zu schließen, werden insgesamt also nur teilweise erreicht. Nicht die jungen Athleten und ihre Trainer werden angesprochen, sondern vielmehr wissenschaftlich ausgebildete Personen in Betreuungs- und Serviceeinrichtungen des Sports, die eine gute Zusammenfassung der aktuell verfügbaren Literatur zum Thema NEM im Sport erhalten.

Dr. Alexandra Blaik, Magdeburg

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (Hg):
Nahrungsergänzungsmittel.
42 S., Frankfurt am Main 2014



YouTube-Kanal des aid infodienst

Seit 2013 betreibt der aid infodienst e. V. einen eigenen Kanal auf dem Online-Videoportal YouTube unter www.youtube.com/user/aidInfodienst. Beratungs- oder Lehrkräfte, Verbraucher, Auszubildende im ländlichen Bereich und alle Interessierten können sich hier in Kurzfilmen (maximal 5 Minuten) zu verschiedensten Themen im Bereich Ernährung, Lebensmittel und Landwirtschaft informieren. Unterteilt in verschiedene Kategorien wie „für meine Beratungspraxis“, „für meinen Unterricht“ oder „für meine Gesundheit“ werden die verschiedenen Nutzergruppen angesprochen. Musikalisch hinterlegt veranschaulichen die Videos kurzweilig und plakativ, zuweilen auch mit Witz, typische Fragen und Probleme des

Ernährungsalltags: Was soll ich kochen, wenn es zu jedem Lebensmittel negative Pressemeldungen gibt? Wie widerstehe ich den kulinarischen Verlockungen in Fußgängerzonen, wenn ich abnehmen will? Oder was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Besonders gut und informativ aufgearbeitet sind die Beiträge rund um den aid-Ernährungsführerschein, landwirtschaftliche Ausbildungsthemen und esskulturelle Fragen. Anhand von Passantenbefragungen geben Videos zu Themen wie „Achten Sie aufs Etikett?“ oder „Gesünder leben. Was man sich so vornimmt“ Einblicke in unterschiedliche Lebenswelten.

An mancher Stelle fehlt jedoch ein Lösungsansatz oder eine weiterführende Hilfestellung.



Hinweise auf Medien oder ein Kommentar wären wünschenswert. Ein besonderer Tipp für all jene, die nicht am jährlichen aid-Forum in Bonn teilnehmen können, sind kurze Interviews mit Referenten und Moderatoren zum Veranstaltungsthema. Fazit: Der YouTube-Kanal des aid infodienst stellt eine schöne

mediale Ergänzung für Laien und Fachkräfte dar. Besonders für die Beratungspraxis und Lehrkräfte bietet er interessante Zusammenfassungen und plakative Darstellungen vieler Ernährungsfragen.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim

Umweltschutz mit Messer und Gabel Der ökologische Rucksack der Ernährung in Deutschland

Der Titel weckt Erwartungen und wirft zugleich eine Fülle von Fragen auf. Wird uns nun gezeigt, wie wir durch unsere Ernährung die Umwelt belasten? Können wir durch eine andere Ernährung die Umwelt schonen? Haben wir es im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand, in welchem Maße die Umwelt belastet wird?

Tatsache ist auf jeden Fall, dass unser Konsumverhalten einen Einfluss auf die Umwelt hat – das belegt das vorliegende Buch ganz eindeutig. Für die Gesamt-

belastung der Umwelt spielen drei Faktoren eine Rolle, die wiederum multiplikativ verknüpft sind. Die drei Faktoren betreffen die Bevölkerungszahl, das individuelle Konsumniveau und die Effizienz der Lebensmittelproduktion. Im Buch von Dr. Toni MEIER steht der Faktor Konsumniveau im Mittelpunkt, darüber hinaus wird auch die Effizienz behandelt. Weltweit müssen wir beobachten, wie steigende Effizienz der Produktion – und damit einhergehende Mehrproduktion – durch noch stärker steigenden Konsum teilweise überkompensiert wird.

In der Vergangenheit wurde eine Lösung der Umweltprobleme häufig in einer Effizienzsteigerung gesehen. Wir können z. B. heute Fleisch viel effizienter erzeugen als vor 50 Jahren, wir verzehren aber deutlich mehr Fleisch bzw. verzehren nur noch einen Teil des erzeugten Fleisches, während der zunehmend größere Rest „entsorgt“ wird. Der Verfasser veranschaulicht diese Zusammenhänge anhand umfangreicher Datenauswertungen. Er zeigt auch, welche „Nebenwirkungen“ durch diese Entwicklungen ausgelöst werden.

Das besondere Verdienst von Toni MEIER besteht wohl darin, den Blick auf die Betrachtung des Gesamtsystems zu lenken. Eine Effizienzverbesserung sollte schließlich nicht durch eine Verschlechterung in einem anderen Bereich erkauft werden. Diesen sog. Leakage-Effekt gilt es zu vermeiden. Darüber hinaus ist der sog. Rebound-Effekt zu durchbrechen.

In dem vorliegenden Buch wird anschaulich gezeigt, dass wir mit Messer und Gabel teilweise die Effizienzverbesserung überkompensiert haben. Mit seinem Buch leistet der Autor einen wichtigen Beitrag zum Konzept einer „nachhaltigen Intensivierung“ ohne es explizit anzusprechen. Dieser von der *Royal Society* 2009 eingeführte Begriff mag auf den ersten Blick verwirrend sein, inhaltlich meint er in der Tat, dass nur eine Beachtung des Gesamtsystems eine wirkliche Verbesserung bringen kann; insbesondere wird darin auch das Konsumverhalten und der sorgfältige Umgang mit den Lebensmitteln gefordert. Genau darauf zielt das Buch von Toni MEIER ab.

Offen bleibt aber noch die Frage, wie es uns gelingt, Umwelt-

schutz durch Messer und Gabel auch umzusetzen. Das ist der nächste, aber sehr wohl auch extrem schwierige Schritt. In kleinen Gruppen wird gezeigt, dass Verhaltensänderung gerade auch im Bereich von Messer und Gabel machbar ist, beim Großteil der Bevölkerung ist das noch nicht angekommen.

Fazit: Des ungeachtet hat Herr MEIER ein überaus informatives und höchst aktuelles Buch auf den Markt gebracht, das für Konsumenten und Produzenten gleichermaßen lesenswert ist. Nicht zuletzt auch politische Entscheidungsträger sollten sich für die Lektüre Zeit nehmen, um Anregungen für das Beschließen möglichst effizienter Maßnahmen zu erhalten.

*Prof. Dr. Alois Heißenhuber,
München*

Toni Meier:
Umweltschutz mit Messer und Gabel.
Der ökologische Rucksack der Ernährung in Deutschland
240 S., 24,95 €
oekom verlag, München 2013

ISBN-13: 978-3-86581-462-3



Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie

Adipositas ist eine große und komplexe Herausforderung für unsere gesamte Gesellschaft. Für ihre Behandlung werden immer häufiger auch chirurgische Maßnahmen angewandt. Wie bei der konservativen Behandlung bedarf es dabei eines ganzheitlichen Ansatzes.

Dem Gesundheitswissenschaftler und Diätassistent Mario HELLBARDT ist es durch die wesentlich überarbeitete Neuauflage von „Ernährung im Kon-

text der bariatrischen Chirurgie“ gelungen, die Komplexität der adipositas-chirurgischen Eingriffe darzulegen und gleichzeitig eine praktische Orientierungshilfe für die Behandlung von Patienten vor und nach bariatrischen Operationen zu geben. Der diättherapeutische Leitfaden richtet sich sowohl an Ernährungsfachkräfte, die in diesem Bereich tätig sind, bietet aber auch für alle anderen Fachleute im interdisziplinären

Team einen hervorragenden Überblick über die wesentlichen Bestandteile der prä- und postoperativen Versorgung.

Nach einem umfassenden, aktuellen Blick auf die Thematik Adipositas per se werden die wesentlichen Gesichtspunkte der bariatrischen Chirurgie näher beleuchtet. Es wird sowohl auf entwicklungsgeschichtliche, medizinische und gesundheitsökonomische Aspekte eingegangen, wie auch

die Sicht aus Patientenperspektive dargelegt. Hauptbestandteil bleibt jedoch die professionelle Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Operationsverfahren. Sehr hilfreich zu den Erklärungen sind die verständlichen Bilder und die Angaben hinsichtlich der zu erwartenden Gewichtsreduktion sowie zu möglichen Komplikationen.

Darauf aufbauend schließt sich das Schwerpunktthema „Diättherapie“ an. Klar struktu-

riert werden Schritt für Schritt Empfehlungen zum Ablauf und Inhalt der ernährungstherapeutischen Intervention vor und nach dem bariatrischen Eingriff gegeben. Themen wie die Anamnese, der diättherapeutische Befund oder die Indikations- und Antragsstellung werden ebenso berücksichtigt wie das genaue Vorgehen der präoperativen diätetischen Vorbereitung und des postoperativen Kostaufbaus.

Ein großes Kapitel nimmt das Komplikationsmanagement ein. Neben dem aktuellen wissenschaftlichen Hintergrund zu den einzelnen Komplikationen geht es um die Frage, wie man diese Komplikationen erkennen und diätetisch beeinflussen kann. Praktische Tipps lassen dabei das umfassende Wissen des Autors erkennen.

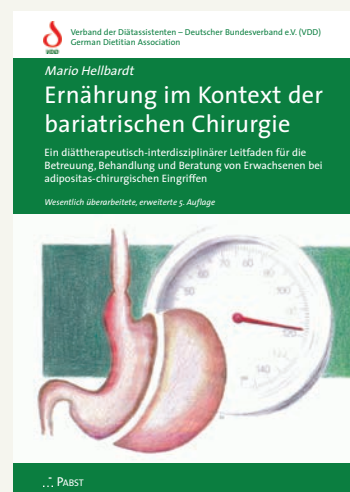
Ähnlich aufgebaut ist das Folgethema des Vitamin- und Nährstoffmangels, in dem auch hier ein gut strukturierter Überblick mit praxisorientierten Hilfestel-

lungen für den Alltag abschließt. Die in der überarbeiteten 5. Auflage neu hinzu gekommenen Kapitel beschäftigen sich mit spezielleren Themen wie bariatrischer Chirurgie im Kindes- und Jugendalter sowie Schwangerschaft nach adipositas-chirurgischen Eingriffen. Darüber hinaus werden viele alltägliche Berührungspunkte im Arbeiten mit bariatrischen Patienten thematisiert. So finden die Pharmakokinetik und das Wundmanagement ebenso Berücksichtigung wie psychologische Aspekte, Bewegung und die Bedeutung von Selbsthilfegruppen. Der Verweis auf die Wichtigkeit der interdisziplinären Zusammenarbeit, der ein extra Kapitel gewidmet wird, wirkt umso authentischer, wenn man die Autorenliste der einzelnen Fachkapitel betrachtet. Viele Spezialthemen wurden von versierten Experten ausgearbeitet und dennoch zu einer einheitlichen Sprache zusammengefasst.

Der Aufbau des Fachbuchs ist klar und deutlich. Bildhafte Erklärungen, Tabellen und kurze Zusammenfassungen der für die Praxis wesentlichen Punkte erleichtern die Handhabung und machen dieses Buch zu einem umfassenden Nachschlagewerk. Im Vergleich zur Erstauflage bleibt Mario HELLBARDT seiner Linie treu, indem auch dieses Werk einerseits wissenschaftlich fundiert und durch viele aktuelle Studienergebnisse und Leitlinien untermauert ist und andererseits eine leicht zu lesende, praxisorientierte Hilfestellung für den beruflichen Alltag bietet.

Sandra Winkler, München

Mario Hellbardt (Hg): Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie. Ein diättherapeutischer Leitfaden für die Betreuung und Beratung von adipösen Erwachsenen im Rahmen der interdisziplinären prä- und



postoperativen Versorgung bei adipositas-chirurgischen Eingriffen.

120 S., 10 €

5. wesentlich überarb., erweiterte Aufl. Pabst Science Publishers, Lengerich 2011

ISBN: 978-3-89967-712-6

Aktualisierte DGE-Infothek „Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung“

Eine gelegentliche, vorübergehende Darmträgheit, z. B. auf Reisen oder an Festtagen, kennen fast alle Menschen. Wenn dieser Zustand jedoch häufiger vorkommt oder zu einem Dauerzustand geworden ist, könnte



eine chronische Verstopfung der Grund sein. In Deutschland sind etwa 10–15 % der Erwachsenen davon betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Ursachen sind vielfältig: So können u. a. Stress, eine ballaststoffarme Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Krankheiten, wie z. B. Diabetes mellitus, oder Arzneimittel, die Einfluss auf das Nervensystem haben, die Verdauung negativ beeinflussen. Zum Teil führen kleine Lebensstiländerungen zu einer Besserung. Hierzu gehören eine ballaststoffreiche Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Bewegung. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen Verstopfung und der erste Schritt einer Behandlung ist eine höhere Ballaststoffzufuhr, sofern der Arzt Krankheiten

und Arzneimittel als Ursachen ausschließen konnte.

Gute Quellen für Ballaststoffe sind Getreideprodukte aus Vollkorn wie Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis sowie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt als Richtwert für die tägliche Zufuhr mindestens 30 g Ballaststoffe an. Die faserartigen Verbindungen können nicht nur den Stuhlgang fördern, sondern sind auch gute Sattmacher, senken das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck sowie koronare Herzkrankheiten.

Die aktualisierte DGE-Infothek „Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung“ beschreibt ausgehend von der Definition, der Symptomatik und den

Ursachen die Behandlung der chronischen Verstopfung. Praktische Ernährungstipps, z. B. wie die tägliche Ballaststoffzufuhr durch eine geschickte Lebensmittelauswahl erhöht werden kann, runden den Ratgeber ab.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Pressemeldung vom 16.12.2014

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hg): Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung DIN lang, 24 S., 1 € zzgl. Versandkosten 9. vollst. überarb. Aufl., DGE, Bonn 2014

ISBN: 978-3-88749-194-9