

Taschenatlas der Ernährung

Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Thieme Verlag, 2. akt. Auflage 2001, 349 Seiten, 29,95 EUR, ISBN 3-13-115352-0
von Susan Bischoff

Krebserkrankungen stehen in Deutschland nach Herz-Kreislaufkrankungen auf Platz zwei der Todesursachen. Man geht heute davon aus, dass 30 % aller Krebserkrankungen ernährungsbedingt sind. Bei manchen Tumorarten wie z. B. dem Dickdarmkrebs wird das ernährungsbedingte Risiko sogar noch viel höher auf ungefähr 75 % geschätzt. Umso wichtiger ist es, sich mit der Ernährung auseinander zu setzen. Noch dazu wird kaum ein Thema so kontrovers diskutiert wie die Ernährung. Fast täglich ist die Rede von neuen "Wunderdiäten". Eine hervorragende Hilfestellung, sich selbst eine fachlich fundierte Meinung jenseits irgendwelcher Doktrinen zu bilden, bietet der Taschenatlas der Ernährung von Biesalski und Grimm.

Einem kurzen Abriss über die Körperkompartimente, dem Energiehaushalt und der Nahrungsaufnahme (z. B. wie werden Hunger und Sättigung reguliert, welche Rolle spielt Leptin?) folgen Kapitel über unsere Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Lipide und Proteine. Dabei erfolgt zunächst eine Erläuterung der Klassifizierung, die physiologische Rolle im Organismus und abschließend Hinweise zu Vorkommen und Bedarf. Daran schließt sich ein sehr ausführlicher Teil über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an. Statt Taschenatlas könnte man an dieser Stelle auch von einem Lexikon der Ernährung sprechen. Jedes einzelne Vitamin wird ausführlich abgehandelt. Der fachkundige

Leser kann noch einmal in die Chemie einsteigen, aber auch der interessierte Laie erhält einen verständlichen, umfassenden Überblick über die Rolle jedes Vitamins im Körper. Auf jeder zweiten Seite wird der Inhalt anschaulich durch eine Grafik visualisiert. Im Bereich der Vitamine oder Spurenelemente wird sehr übersichtlich in Kreisdiagrammen Vorkommen und Bedarf pro Tag dargestellt. Anhand klarer Balkendiagramme wird die aktuelle Zufuhrempfehlung der DGE in Abhängigkeit vom Alter gezeigt. Fotos von Auswirkungen des jeweiligen Vitaminmangels verdeutlichen, was eine einseitige Ernährung bewirken kann. Dabei betonen beide Autoren, dass Mangelerscheinungen bei uns nur noch ausgesprochen selten und dann nur auf Grund grober Fehlernährung vorkommen, so dass eine künstliche Supplementierung mit Vitaminen oder Spurenelementen im allgemeinen nicht nötig ist.

Im weiteren gehen die Autoren auf die nicht-nutritiven Nährstoffe wie z. B. Alkohol ein, erläutern die Rolle der Gewürze und der Zusatzstoffe. Bei letzteren wird auf die strengen gesetzlichen Bestimmungen hingewiesen. So ist die Zulassung einer Substanz als Zusatzstoff an die gesundheitliche Unbedenklichkeit und die technologische Notwendigkeit geknüpft.

Abschließend wird die Ernährung in speziellen Lebenssituationen wie z. B. Schwangerschaft und Stillzeit oder aber auch die Sportlernahrung betrachtet.

Auch besondere Ernährungsformen und ihre Chancen und Risiken wie Vegetarismus, Trennkost, mediterrane Kost und Außenseiterdiäten werden kritisch hinterfragt. In der 2. Auflage gehen die Autoren unter dem Begriff Lebensmittelsicherheit zusätzlich auf functional food und die Prionenerkrankungen wie z. B. BSE ein. Insgesamt ist das Buch spannend zu lesen, ein ausgezeichnetes Nachschlagewerk und bietet einen weit reichenden, sachlichen und faszinierenden Einblick in das Thema Ernährung.

Dr. Susan Bischoff

Apotheke des HELIOS Klinikums Berlin

Am Sandhaus 31

13125 Berlin

