

Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm:
Taschenatlas der Ernährung.
Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1999,
342 Seiten, 156 Farbtafeln,
DM 49,80, ISBN 3131153512

„Ernährung“ und „Diät“ sind aktuelle und populäre Themen, täglich zu finden in der Boulevardpresse ebenso wie in Fachzeitschriften. Die Vielzahl der verschiedenen Theorien und Angebote ist jedoch im allgemeinen verwirrend und selten sachkundig belegt. Auch Medizinern fällt es oft schwer, den Patienten Ernährungswissen kompetent zu vermitteln, u. a. weil die Ernährungslehre ein im Studium vernachlässigtes Teilgebiet ist. Ziel der Autoren war es, Grundlagen der Ernährungswissenschaft kompakt, übersichtlich und auch kritisch darzustellen. Angesprochen werden sollten alle, die beruflich mit der Ernährung konfrontiert sind.

Einleitend findet sich eine schöne historische Darstellung über die Entwicklung der Ernährungswissenschaft, der Ernährungsempfehlungen und die Methoden der Ernährungserhebung. Nach einem Abriss über physiologische Grundlagen des Energiehaushaltes und der Nahrungsaufnahme werden die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Lipide, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente), ihre Struktur, Verdauung/Resorption, Vorkommen und Wirkung vorgestellt. Es fließen reichlich biochemische, molekularbiologische, medizinische und pharmakologische Erkenntnisse ein, so daß eine vollständige, übersichtliche, aber knappe Wissensvermittlung zustande kommt. Die Informationen sind aktuell und äußerst umfangreich durch Abbildungen, Diagramme und Graphiken illustriert. Jeder Textseite des Atlases ist eine Abbildungsseite zugeordnet. Die Abbildungen sind einerseits visuell sehr ansprechend, andererseits im Einzelfall durch die Vielzahl an dargestellten Fakten wenig übersichtlich.

Nur sehr kurz beschäftigen sich die Autoren mit der Ernährung in speziellen Lebenssituationen und besonderen Ernährungsformen wie Vegetarismus, Trennkost und Außenseiterdiäten. Diesen Teil hätte man sich in Anbetracht der Überfülle von Diätvorschlägen in Illustrierten und alternativer medizinischer Behandlungen ausführlicher gewünscht. Unzureichende Beachtung finden Ernährungsrichtlinien bei praxisrelevanten Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Niereninsuffizienz u. ä.

Vorbildlich und instruktiv dagegen die Ausführungen zur Nahrungsmittelqualität. Widerlegt werden Vorurteile gegen Zusatzstoffe und Konservierungsmethoden. Bei der Risikoeinschätzung stehen eigene Ernährungsfehler und hygienische Probleme im Vordergrund, während die nach Ansicht vieler Verbraucher durch Schadstoffe vergiftete Nahrung

eine untergeordnete Rolle spielt. Interessant sind abschliessend Ausführungen zur Gen-Technologie, zu Prä- und Probiotica und Ausblicke in die Zukunft mit „Designer-Food“ u. ä.

Der Taschenatlas ist gut geeignet, um das grundlegende Ernährungswissen zu vertiefen und Antworten auf spezielle Fragen zu finden. Systematisch wurden bekannte theoretische Grundlagen zusammengefaßt. Es fehlen dagegen weitestgehend praxisrelevante Hinweise und Richtlinien für Erkrankungen und Lebenssituationen, die wesentlich durch diätetische Maßnahmen zu beeinflussen sind.

Für Ärzte, Apotheker und Öcotrophologen ist der Taschenatlas der Ernährung ein ansprechendes, übersichtliches und verständliches Nachschlagewerk. Inwieweit mittleres medizinisches Personal, Diätassistenten und Laien mit den Informationen und Abbildungen umgehen können, bleibt abzuwarten.

Kathrin Würfl, Dresden