

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