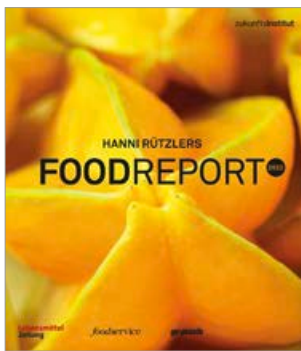


Hanni Rützlers Food Report 2022

Dass der Food Report als wegweisende Publikation für die Foodbranche gilt, muss nach acht erfolgreichen Ausgaben eigentlich nicht mehr erwähnt werden. Schließlich genießt die Ernährungs- und Trendforscherin Hanni Rützler seit über 25 Jahren den Ruf einer professionellen Grenzgängerin, die Akteure entlang der ganzen Lebensmittelkette inspiriert. Dabei zeichnen sie besonders der umfassende und genaue Blick auf den Wandel unserer Esskultur aus sowie die Fähigkeit, kleinste Veränderungen wahrzunehmen und sie treffgenau als Foodtrends einzuordnen.

So war für Hanni Rützler schon früh klar, dass die Corona-Pandemie unser Konsumverhalten verändern würde. 2020 äußerte sie die These: „Das Virus könnte unsere Esskultur in eine Richtung ändern, in die sie sich ohnehin verändern wollte, aber dies nun schneller.“ Im aktuellen Food Report zeigt sich, wie richtig ihre Einschätzung war: „Im künftigen New Normal bleibt das Essen nä-



her am Menschen. Nachhaltigkeit im ökologischen und sozialen Sinne wird ebenso zum neuen Qualitätskriterium wie Transparenz und Glaubwürdigkeit.“ Das gab Food-Startups viel Auftrieb, während die effizienzgeleitete Lebensmittelwirtschaft an ihre Grenzen stieß.

Unter dem Motto „Umbruch und Aufbruch“ stehen auch die weiteren Themen des Food Reports 2022, zum Beispiel das Thema „Zero Waste“: Durch Kreislaufwirtschaft und die weiterentwickelte Sharing Economy entsteht

das Bedürfnis, Abfälle nicht nur wiederzuwerten, sondern sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Und statt der heute typischen „Allesesser“ (Omnivore) mit hohem Fleischkonsum wird es zukünftig „Real Omnivores“ geben, die alle Möglichkeiten einer ausgewogenen, vielfältigen und nachhaltigen Ernährungsweise voll ausschöpfen. So werden neben viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten auch immer mehr pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten, Insekten und Schnecken, Laborfleisch und -fisch sowie aus Mikroorganismen hergestellte Lebensmittel auf den Speiseplänen stehen. Dies und mehr steht ausführlich und anschaulich im Food Report 2022 – also bitte lesen! ●

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

Food Report 2022

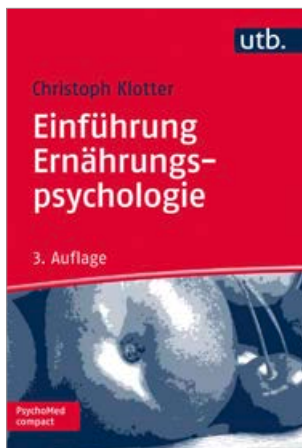
Hanni Rützler, Wolfgang Reiter
Zukunftsinstitut GmbH in Kooperation mit der
Lebensmittel Zeitung, foodservice und gv-praxis
(Hrsg.), Frankfurt 2021
136 Seiten
ISBN 978-3-945647-80-6
Preis: 150,00 Euro

Einführung Ernährungspsychologie

Wie beeinflussen psychische Faktoren das Essverhalten? Wie entstehen Essstörungen, wie lassen sie sich verhindern oder heilen? Wie kann man Menschen zu einem gesunden Essverhalten anleiten und damit ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden? Das Werk bietet eine Einführung in psychologische Theorien und Forschungsergebnisse zum Ernährungsverhalten sowie Methoden der Prävention und Intervention.

Der Autor und Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung Johann Christoph Klotter, zu dessen Forschungsschwerpunkten Ernährungspsychologie und Essstörungen gehören, gliedert das Lehrbuch in sieben Kapitel:

- Gesellschaftlich-kulturelle und soziale Determinanten der Ernährung
- Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme
- Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten
- Essstörungen
- Gesundheitspsychologische Modelle
- Interventionen
- Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden



Die Erkenntnis, dass die alleinige Wissensvermittlung ernährungsphysiologischer Gegebenheiten nicht zu einer nachhaltigen Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Ernährungsverhaltens führt, dürfte sich mittlerweile durchgesetzt haben. Welche Determinanten hier eine Rolle spielen können, welche wissenschaftlich fundierten Ansätze und Möglichkeiten es gibt, ernährungsphysiologisches Wissen effizienter zu kommunizieren, ist Gegenstand dieses Lehrbuchs. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von psychologischen, lerntheoretischen und humanistischen Ansätzen, ist also eher the-

oriellastig, auch wenn Interventionen bei Essstörungen wie Gesundheitserziehung, Beratung und Psychotherapie behandelt werden. Das Lehrbuch ist verständlich geschrieben und methodisch mit Piktogrammen aufgemacht. Am Ende eines jeden Kapitels gibt der Autor eine übersichtliche Zusammenfassung und stellt Fragen zur Wissensüberprüfung.

Das Buch ist deshalb aber noch lange keine „leichte Kost“. Es richtet sich in erster Linie an Studierende der Psychologie und der Ernährungswissenschaften, die sich einen Überblick über die Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und soziokulturellen Faktoren verschaffen möchten oder müssen. Ernährungsberatungskräfte profitieren möglicherweise auch von den Inhalten; gleichwohl dürften ihnen die praktischen Aspekte für den operativen Alltag zu kurz kommen. ●

Rüdiger Lobitz, Meckenheim

Einführung Ernährungspsychologie

Johann Christoph Klotter
Taschenbuch
utb GmbH, München 2020
283 Seiten
ISBN 978-3825255282
Preis: 29,90 Euro

Außen schlank – innen fett

Warum verstecktes Bauchfett auch für schlanke Menschen gefährlich ist

„Es gibt kein gesundes Gewicht, sondern nur einen gesunden Körper“, so lautet das einleitende Credo des Autorenteam. Im Vordergrund steht die nichtalkoholische Fettleber. Diese rückt als häufigste chronische Lebererkrankung immer mehr in den Fokus von Ärzteschaft und Beratenden. Die Leber leidet still, zumindest eine lange Zeit. Wenn die ersten Symptome auftreten, liegt häufig schon ein irreversibler Schaden vor. Das Fatale: Auch schlanke Menschen können eine ausgeprägte Fettleber haben, erscheinen aber vordergründig als gesund. Jeder fünfte Normalgewichtige ist ein TOFI – „thin outside and fat inside“.

Das Autorenteam erklärt in verständlichen Worten und anschaulichen Grafiken so wichtige Grundbegriffe wie das metabolische Syndrom und Insulinresistenz sowie deren Einfluss auf das Bauchfett. Sie begründen, warum der Body Mass Index (BMI)



nichts über den Fettanteil des Körpers aussagt. Entscheidend ist nämlich die Fettverteilung (subkutan oder viszeral) sowie die Funktionsfähigkeit des Fettgewebes dafür, ob jemand stoffwechselgesund bleibt oder krank wird. Fettgewebe ist nämlich keine tote Masse, die nur als Energiespeicher dient, sondern ein Produzent von Botenstoffen. Breiten Raum nimmt die Beschreibung der Genese ein – was sind die Ursachen einer Fettleber. Freilich spielen die Gene eine Rol-

le, aber die meisten Faktoren sind lebensstilbedingt. Entsprechend hat man Gelegenheit, an diversen Stellschrauben zu drehen. Dafür beschreiben das Autorenteam eine Reihe von Möglichkeiten. Zu guter Letzt gibt es 40 Rezepte, die helfen sollen, abzuspecken (nicht abzunehmen). Bei jedem Rezept sind Zeitaufwand und Nährwerte angegeben.

Das Autorenteam erhofft sich von diesem populärwissenschaftlich geschriebenen Buch, dass die Wichtigkeit der Botschaft sowohl Betroffene als auch Therapierende erreicht. Dieser Hoffnung kann man sich nur anschließen. Beide Zielgruppen erhalten wertvolle Informationen und Anregungen. ●

Rüdiger Lobitz, Meckenheim

Außen schlank – innen fett

Franca Mangiameli, Nicolai Worm
Taschenbuch
TRIAS Verlag, Stuttgart 2020
152 Seiten
ISBN 978-3432112190
Preis: 14,99 Euro

DGE-Beratungsstandards

Neuaufgabe 2020

Einheitliche und wissenschaftlich fundierte Aussagen bilden eine wichtige Grundlage für Ernährungsberatung und -therapie. Die neuen DGE-Beratungsstandards liefern fachliche Orientierung und kompaktes Wissen.

Das Werk behandelt 69 Themen in fünf Kapiteln, die auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen basieren und zu nährstoff- und lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen, Ernährungstrends, Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen, Diätetik und Ernährungsberatung informieren.

Der neu gestaltete Ringordner erscheint inhaltlich grundlegend überarbeitet, anders strukturiert und im neuen Layout. Schnell und gezielt können sich Beratungskräfte einen Überblick zu einem Thema verschaffen. Farbliche Infoboxen heben Merksätze, Definitionen, Zusammenfassungen und Hinweise zu weiterführenden Informationen hervor.

Neu sind innerhalb der Nährstoffempfehlungen etwa aktuelle Erkenntnisse zu den Vita-



minen D, B₁₂ und Folat. Bei den Ernährungstrends erfolgt die Bewertung von mediterraner Ernährung, DASH-Diät, Intervall- und Basenfasten, Paleo-Ernährung sowie Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Das Kapitel Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen wird um die Ernährungsberatung von Menschen mit geistiger Behinderung erweitert, ein zunehmend wichtiges Thema im Arbeitsalltag der Ernährungsfachkräfte.

Im Kapitel Diätetik gibt es zusätzlich Informationen zur Histaminunverträglichkeit sowie zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Mangelernährung. Essstörungen beinhalten nun Fütterungsstörungen im Säuglings- und Kleinkindalter mit dem Ziel, die El-

tern durch zum Beispiel praktische Tipps zur Gestaltung der Füttersituation zu entlasten. Mikrobiota und Ernährung sowie Arzneimittel-Lebensmittel-Interaktionen schließen die Themenneuerungen ab.

Das Kapitel Ernährungsberatung behandelt nun auch Gruppenberatung und Qualitätssicherung in Ernährungsberatung und -therapie, zumal die Bezeichnung „Ernährungsberaterin“ und „Ernährungsberater“ nicht gesetzlich geschützt ist. Hilfreich! ●

Dr. Lioba Hofmann, Troisdorf

DGE Beratungsstandards

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.)
Ringordner
Bonn 2020
586 Seiten
ISBN 978-3-88749-268-7
www.dge-medien-service.de
Artikel-Nr. 120600
Preis: 69,00 Euro zzgl. Versandkosten