

Udo Böhm,
Irene Epple-Waigel
**Vegetarisch oder
Vegan – aber richtig!**

Vorteile und Risiken: Ernährungswissen für Vegetarier sowie für die medizinische Ernährungsberatung

Becket Joest Volk Verlag, 2017

ISBN 978-3-95453-143-1

CHF 29,90 [CH]

EUR 19,95 [D] EUR 20,60 [A]

Wenn sich eine Ärztin und ein Arzt vegetarisch ernähren, sich beruflich eingehend mit dem Thema Ernährung befassen und dann ein Buch darüber schreiben, dann sind das die besten Voraussetzungen, dass am Schluss ein Werk vorliegt, das in der Praxis sowohl für die eigene Ernährung als auch für die (Ernährungs-)Beratung eine wertvolle Grundlage bildet.



Das Buch ist systematisch aufgebaut, erklärt, was vegetarische oder vegane Ernährung ist, worauf geachtet werden muss, was Risiken sein könnten. Kritische Mikronährstoffe werden vorgestellt und erläutert, in welchen Lebensmitteln sie oft vorkommen. Dabei wird auch diskutiert,

welche Nährstoffe wie oft im Blut bestimmt werden sollen und welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind. Vegetarische und vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit werden ebenso behandelt wie die Ernährung im Alter oder für Sportler und während Krankheiten.

Das Buch besticht durch eine Vielzahl von Tabellen, ein übersichtliches Glossar und ausführliche Quellen, die online abgerufen werden können. Es enthält aber auch sehr viele praktische Tipps. Man merkt auf fast jeder Seite, dass die Autoren wissen, wovon sie schreiben.

Irene Epple-Waigel war früher erfolgreiche Skirennfahrerin und hält mit der vegetarischen Ernährung auch die Arthroseschäden im Knie in Schach, so dass sie eine allfällige Operation möglichst lange hinauszögern kann. Sowohl Epple-Waigel als auch Böhm ernähren sich überzeugt vegetarisch, sie sind jedoch niemals dogmatisch und greifen auch mal zu deftigen Käsespätzle.

Gabi Eugster
Rieden (CH)

Markus Keller, Edith Gätjen
**Vegane Ernährung,
Schwangerschaft,
Stillzeit und Beikost**
Mutter und Kind gut versorgt

Ulmer-Verlag, 2017

ISBN 978-3-8001-5126-4

CHF 36,90 [CH]

EUR 24,90 [D] EUR 25,60 [A]

Es ist mutig, ein Buch über vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostzeit zu schreiben, wo doch die namhaften deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften geschlossen und pointiert von einer veganen Ernährung in diesen Lebensphasen abraten. Gleichwohl – vegane Ernährung liegt im Trend, vor allem auch bei jungen Frauen zwischen 20 und 30. Und diese werden schwanger und gebären Kinder und wollen in vielen Fällen nicht von der veganen Ernährung weg. Sie sind überzeugt, – aus ethischen



und/oder gesundheitlichen Gründen – dass vegane Ernährung zumindest für sie und ihr Kind die beste Ernährung ist.

Und hier setzt dann das Buch an. Es will niemanden ermuntern, während der Schwangerschaft auf eine vegane Ernährung umzustellen. Aber denjenigen, die sich vegan ernähren möchten, gibt das

Buch einen umfassenden Leitfaden in die Hand, wie eine vegane Ernährung gelingen kann, ohne dass Mutter und Kind Schaden nehmen. Die liebevolle Illustration von Susanne Dinkel zeigt denn auch, dass es die veganen Eltern sind, die in erster Linie angesprochen werden.

Einzigartig ist das sehr umfangreiche Literaturverzeichnis. Die Autoren selbst behaupten von sich, dass sie die ersten sind, welche die gesamte Studienlage zu veganer Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit für den deutschsprachigen Raum aufgearbeitet und dargestellt haben. Dies macht das Buch vertrauenswürdig.

Neben ausführlichen Informationen zu Nährstoffen, Stillen und Beikost enthält das Buch auch ein Kapitel Küchenmanagement, einen umfangreichen Rezeptteil und Wochenpläne für die Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit. So ergibt es einen sinnvollen Ratgeber für vegane Mütter und eine gute Informationsgrundlage für Stillberaterinnen, welche vegane Mütter begleiten.

Gabi Eugster
Rieden (CH)

Heribert Keweloh,
Uta Reinecke

Keimarme Ernährung bei Immunschwäche und Immunsuppression, in der Schwangerschaft und im Alter

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
Stuttgart, 2018

ISBN 978-3-8047-3687-0

CHF 36,90 [CH]

EUR 24,80 [D] EUR 25,50 [A]

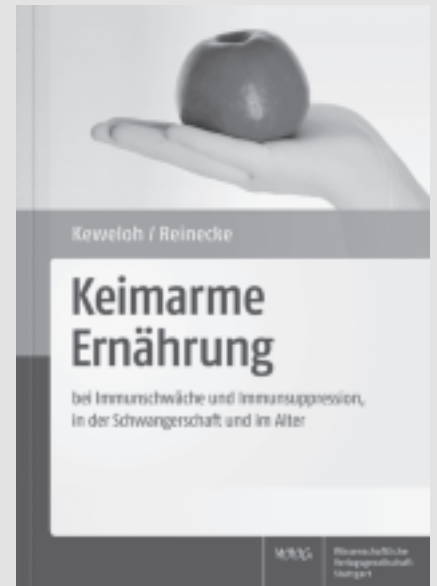
Dass immunsupprimierte Menschen mit schwangeren Frauen in einem Zug genannt werden, erstaunt, ja befremdet, auf den ersten Blick. Doch die Autoren legen dar, dass das Immunsystem während der Schwangerschaft gedämpft ist. Und vor allem, dass gewisse Infektionen während der Schwangerschaft zum Tod oder zu Missbildungen beim Fötus führen können. Im Vordergrund stehen dabei die Infektionen mit Listerien und die Toxoplasmose.

So liegt denn der Wert dieses Buches für die Stillberaterin vor allem darin, dass es ein umfassendes und überzeugendes Werk zur Mikrobiologie und Lebensmittelhygiene darstellt. Wobei letzteres den weitaus umfangreichsten Teil des Buches ausmacht.

Verschiedene Krankheitserreger und ihre Folge bei einer Infektion sowie das Immunsystem werden kurz erläutert und

erklärt. Im zweiten Teil des Buches geht es darum, auch Laien für die nötigen Maßnahmen der Lebensmittelhygiene beim Einkaufen, Zubereiten und Aufbewahren von Nahrungsmitteln zu sensibilisieren. Und in einem dritten Teil werden die einzelnen Lebensmittel beschrieben, bzw. es wird erläutert, welche Krankheitserreger für diese Nahrungsmittel eine besondere Gefahr darstellen und welche Maßnahmen ergriffen werden können, um eine Infektion zu verhindern.

Das Buch überzeugt durch Kästchen, in denen das Wichtigste kurz zusammengefasst wird, durch Praxistipps und übersichtliche Abbildungen und Tabellen. Die Anschaffung lohnt sich vor allem dann, wenn man beruflich in der Lebensmittelherstellung tätig ist oder Menschen mit Immunschwächen bei der Nahrungsmittelzubereitung berät.



Gabi Eugster
Rieden (CH)

NEU!

Bestellen Sie im Internet unter

[www.stillen.ch/de/
fachjournal/abonnement/](http://www.stillen.ch/de/fachjournal/abonnement/)



AXA
Generalagentur Vorsorge & Vermögen
Mirko Manser
Teufenerstrasse 20
9001 St. Gallen
Telefon 071 221 20 00
st.gallen.vorsorge@axa.ch
AXA.ch/vorsorgestgallen

Mit Familie flexibel bleiben

Entscheiden Sie sich für eine Kranken-Zusatzversicherung bei der AXA – und wir finden für Sie jedes Jahr den günstigsten Grundversicherer. AXA.ch/gesundheit

**Familien sparen bis zu
CHF 2000.– pro Jahr**