

Für Sie gelesen



Soziologie des Essens

Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung

Barlösius E.

333 Seiten, 3. Auflage, ISBN 978-3-7799-2618-4, Beltz Juventa Verlag, EUR 24,95.

Trotz des immer einfacheren Zugangs zu Nahrung in den meisten europäischen Ländern ist die Nahrungsaufnahme zu einer komplexen Angelegenheit geworden. Die Grundlagen der Soziologie des Essens basieren auf der Unterscheidung der Natur der Ernährung und der Kultur des Essens, die in der Praxis wiederum eine Einheit bilden.

Eva Barlösius, Professorin für Makrosoziologie und Sozialstrukturanalyse am Institut für Soziologie an der Leibniz Universität Hannover, bereitet das Thema in drei umfangreichen Kapiteln auf. In Kapitel eins werden Verbindungen zwischen der Natur der Ernährung und der Kultur des Essens aufgezeigt, u.a. die Anthropologie des Essens und die Sinnlichkeit der Nahrungsaufnahme. Kapitel zwei setzt sich mit dem Thema soziale Differenzierung und Integrierung des Essens auseinander. Kapitel drei behandelt die Herstellung und Verarbeitung der Lebensmittel sowie die Regulierung von Produktion und Handel. Die Autorin zeigt auf, dass die Technisierung zwar ausreichende Nahrungsversorgung mit sich bringt, jedoch auch zu Verunsicherungen bei den Konsumenten führt.

Fazit: Die Lektüre gibt einen Einblick in die Komplexität des sozialen und kulturellen Regelwerks der europäischen Gesellschaft bei Tisch und zeigt auf, wie sehr Essen in sozialen Strukturen und Prozessen eingebettet ist. Zudem wird die Widersprüchlichkeit thematisiert: auf der einen Seite die enorme kulturelle und soziale Vielgestaltigkeit des Essens, auf der anderen Seite eine Vielzahl an Angleichungen bis hin zur Uniformierung der Lebensmittelzubereitung und der Mahlzeit an sich.

Gelesen von Mag. Tanja Founé



Ernährungspraxis Frauen und Männer

Smollich M. (Hrsg.)

308 Seiten, ISBN 978-3-8047-3394-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, EUR 45,30.

Das Buch ist der zweite Teil der Reihe „Ernährungspraxis“, die die zielgruppenspezifische Ernährungsberatung entlang des Lebenszyklus thematisiert: Der erste Teil beschäftigt sich mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, der dritte Teil behandelt die Ernährungsthemen bei älteren Menschen, und der vorliegende Teil hat erwachsene Menschen zum Thema.

Die unterschiedlichen Kapitel wurden von insgesamt sechs Autorinnen verfasst, die in den jeweiligen Bereichen ihr Spezialgebiet haben (Dr. Claudia Laupert-Deick, die Autorin des Fachbeitrages „Genderaspekte in der

Ernährungskommunikation“, ist eine davon). Somit sind die Beiträge wissenschaftlich solide von Expertinnen geschrieben, die aktuelle Forschungserkenntnisse gekonnt in die Beratungspraxis übersetzen.

Im ersten Teil des Buches werden soziokulturelle Einflüsse auf das Ernährungsverhalten beschrieben, daraus werden Vorschläge für genderspezifische Ernährungskommunikation abgeleitet. Im zweiten und dritten Teil geht es um die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, in den Wechseljahren und bei frauenspezifischen Erkrankungen (z.B. Brustkrebs, psychogene Essstörungen), wobei der Fokus auf nährstoff- und lebensmittelbasierten Empfehlungen liegt.

Leider kommen männerspezifische Themen kaum vor, was angesichts des vielversprechenden Titels etwas enttäuschend ist – vor allem, weil das Buch abgesehen davon durch die Ausgewogenheit aus wissenschaftlichem Fundament und praxistauglichen Tipps sehr überzeugt.

Fazit: ein gutes Grundlagenbuch, das vor allem frauenspezifische Themen in der Ernährungsberatung sehr ansprechend aufbereitet und sich in der Beratungspraxis als hilfreiches Nachschlagewerk eignet.

Gelesen von Mag. Karin Kurz



Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche
Alexy U., Hilbig A., Lang F.

402 Seiten, ISBN 978-3-8047-3395-4, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2020, EUR 48,00.

Wer sich schon immer einen Überblick zu den derzeitigen Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche verschaffen wollte, dem sei dieses Buch ans Herz gelegt. Ein interdisziplinäres Autorenteam beantwortet alle wesentlichen Fragen zur Ernährung in Gesundheit und Krankheit von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen.

Das Buch setzt sich mit der Ernährungspraxis von gesunden und kranken Kindern auseinander – inklusive Konzepte für die vegetarische und vegane Ernährung. Aktuelles Fachwissen wird anhand konkreter Empfehlungen übersichtlich und praxisnah aufbereitet.

Fazit: eine umfassende Praxishilfe, die einen guten Einblick in die aktuellen Forschungen zur Ernährung in den frühen Lebensphasen bietet. Sehr lesenswert für Ernährungswissenschaftler, die im Beratungswesen tätig sind.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm



Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Smollich M., Podlogar J.

134 Seiten, 2. Auflage, ISBN 978-3-8047-4002-0, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2020, EUR 185,00.

Wie oft haben Sie einen Beipackzettel studiert, um herauszufinden, ob Sie ein Arzneimittel nüchtern, vor, nach oder zum Essen einnehmen sollen? Und welche Nahrungsmittel besser komplett gemieden werden sollten? Medikamente können die Nahrungsaufnahme und Nährstoffverwertung teilweise stark beeinflussen. Umgekehrt können Lebensmittel die Wirkung eines Medikaments verstärken oder reduzieren.

Dieses Praxisbuch beleuchtet das komplexe Feld der Arzneimittelinteraktionen und erleichtert das Verständnis mit konkreten Handlungsempfehlungen und zahlreichen Abbildungen. Die zweite Auflage wurde um Informationen zu Tropenfrüchten und Curcumin ergänzt und enthält ein neues Kapitel zu Lebensmittelinteraktionen in der Onkologie.

Fazit: ein gut strukturiertes pharmakologisches Nachschlagewerk mit aktuellen Erkenntnissen der Pharmakonutrition, lesenswert für Ärzte, Apotheker und Ernährungsfachkräfte.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm