

Buchbesprechung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Axel Vogelreuter

Obwohl zahlreiche Ernährungsratgeber auf dem Buchmarkt angeboten werden, stehen bisher nur vergleichsweise wenige Fachbücher, die sich mit den heute relevanten Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU) näher auseinander setzen, zur Verfügung. Das Buch beleuchtet dabei nicht nur die theoretischen Hintergründe und pathophysiologischen Zusammenhänge der behandelten Unverträglichkeiten, sondern es liefert den Betroffenen auch eine Reihe nützlicher Hinweise, wie man im alltäglichen Leben mit den gesundheitlichen Einschränkungen besser zurechtkommen kann. Der Autor stellt die heute bekannten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten vor und versucht dabei, die oftmals komplexen Ursachen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit dem notwendigen Tiefgang zu erklären. In einem einführenden Kapitel werden zunächst einige Fachtermini erläutert und auf die Systematik der einzelnen NMU eingegangen. Die sich anschließenden Kapitel gehen dann auf die wichtigsten NMU näher ein. Hierbei erfährt der Leser Details über Prävalenz, Ätiologie, Klinik, Diagnostik und Therapie der vier bedeutendsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten Laktose-, Fruktose-, Histamin-Intoleranz und Zöliakie. Der Fokus liegt dabei allerdings eher auf den beiden in der Öffentlichkeit weniger bekannten NMU, der Histamin-Intoleranz und der Zöliakie, während der Laktose-Intoleranz und Fruktosemalabsorption etwas weniger Platz eingeräumt wird. Besonders erwähnenswert ist der Anamnese-Bogen „bei Verdacht auf NMU“, der inklusive einer Auswertungsschablone im Internet zum kostenlosen Download angeboten wird. Ein umfassendes Schlagwortregister zeichnet das Fachbuch zusätzlich als geeignetes Nachschlagewerk aus. Bei einer Neuauflage würde man sich allerdings noch mehr therapeutische Ansätze wünschen, die hier insbesondere mit Blick auf den Leser-

kreis der Ernährungs- und Gesundheitsberater etwas zu kurz kommen. Anhand des umfangreichen Literaturverzeichnisses (20 Seiten) besteht jedoch für Interessierte die Möglichkeit, sich zu den einzelnen Themen weitere Detailinformationen zu beschaffen. Das Buch liefert vor allem den in Gesundheitsberufen Arbeitenden bei der Beratung, Begleitung und Therapie ihrer Patienten eine wertvolle Unterstützung. Die Kapitel sind klar gegliedert und der Text ist trotz der umfangreichen fachlichen Details gut verständlich verfasst. Farblich abgesetzte Textblocks fassen die wesentlichen Inhalte der einzelnen Abschnitte in Form kurzer Merksätze zusammen, sodass die wesentlichen Kernaussagen der einzelnen Kapitel als „Infothek“ für den Leser schnell abrufbar sind. Anhand der zahlreichen Abbildungen und Tabellen gelingt es, die Verständlichkeit der Textinhalte noch weiter zu verbessern. Der Autor erreicht mit seinem Buch nicht nur die fachlich geschulte Leserschaft, sondern liefert vor allem den von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffenen Personen wichtige Hintergrundinformationen – nicht nur hinsichtlich der jeweiligen Krankheitsbilder selbst, sondern darüber hinaus auch zu deren möglichen Ursachen sowie ersten therapeutischen Ansätzen.

Dr. H. Schulz
Email: Hartwig.Schulz@jki.bund.de

Bibliografie:

Axel Vogelreuter, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1. Auflage 2012, 230 Seiten mit 41 farbigen Abbildungen sowie 34 farbigen Tabellen, Preis: 34,80 €, ISBN: 978-3-8047-2938-4.