



Dr. Birgit Jähnig  
Chefredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Lebensmittelskandale schrecken die Verbraucher auf und schärfen ihr Bewusstsein für Ernährung: Viele Menschen kaufen „ökologisch“ oder zumindest „regional“ erzeugte Lebensmittel. Doch auch alternative Philosophien einer gesundheitsbewussten Lebensführung sind im Trend. So ernähren sich schätzungsweise sechs Millionen Menschen in Deutschland, also etwa sieben bis acht Prozent der Bevölkerung, vegetarisch. Die leicht höhere Aufnahme an Schadstoffen über die größeren Verzehrmenen an Obst und Gemüse in der vegetarischen Kost sollten Dr. Markus Keller vom ifane Institut in Gießen zufolge kein Anlass sein, diese Ernährungsform aufzugeben: Ihre gesundheitlichen Vorteile überwiegen. Eine Ernährung nach den Grundsätzen der chinesischen Diätetik ist laut Ruth Rieckmann, Dozentin an der Universität Witten/Herdecke und Ernährungsberaterin VDOE, ebenfalls gesundheitlich wertvoll und zudem leicht auf westliche Verhältnisse übertragbar. Zu berücksichtigen ist allerdings, dass die in der Laienpresse häufig thematisierte „Chinesische Küche nach den fünf Elementen“ wenig mit der traditionellen chinesischen Diätetik zu tun hat. Die Kost im Ayurveda scheint laut unserer Expertin Julia Schneider weniger für die alltägliche Küche in Deutschland geeignet zu sein. Bei bestimmten Bevölkerungsgruppen liegen hier Reisen ins ferne Indien im Trend, um sich dort ganzheitlich auf sich selbst zu besinnen.

Ob zuhause oder anderswo – wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen fröhlichen Rutsch ins neue Jahr! Und natürlich viel Spaß beim Lesen!

Ihre

*Birgit Jähnig*

P. S. Unser Extra greift übrigens die immer wieder aktuelle Diskussion um den gesundheitlichen Wert einer reichlichen, reduzierten oder modifizierten Kohlenhydrataufnahme auf. Dr. Anette Buyken von der Universität Bonn liefert dazu eine evidenzbasierte Bewertung.

# Ernährung

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

IM FOKUS

11-12 | 12



Foto: fotolia/Starke

## TITELTHEMEN

Dr. Markus Keller · Katharina Petter

### Vegetarische Ernährung: Schadstoffbelastung als Problem?

382

Julia Schneider · Dr. Markus Keller

### „Jeder is(s)t anders!“ Die Ernährung im Ayurveda

388

Ruth Rieckmann

### Die Diätetik der Chinesischen Medizin

394

## EXTRA

### Kohlenhydratreich, -reduziert oder -modifiziert?

402

Eine wissenschaftliche Bewertung verschiedener Ernährungsformen

## HINTERGRUND & WISSEN

### Lebensmittelrecht

408

### Wissenschaft & Praxis

410

### Neues aus der Forschung

416

## SCHULE

### Schulverpflegung

418

Erfolgsfaktor Mitarbeiter: Vertrauensangebot in der Schulmensa

### Methodik & Didaktik

422

Großgruppenmoderation: Das World Café

### Glosse: Von alternativlosen Alternativen

425

## BERATUNG

### Esskultur

426

Klöße, Hering, Knäckebrot: Schweden is(s)t bodenständig

### Trendscout Lebensmittel

430

Fisch

### Trenddiäten

434

Sportlich ran ans Fett!

### Diätetik: Theorie & Praxis

444

Ernährung bei Krebs

## BÜCHER & MEDIEN

458

## AKTUELL

460