

[» Rezension schreiben](#)



Brockhaus Ernährung 2008

...Gesund essen, bewusst leben

[Brockhaus-Verlag Leipzig, Mannheim 2008](#)

3., vollständig überarbeitete Auflage.

704 Seiten.

Gebunden, im Schuber.

Format 17 cm x 24 cm.

ISBN 978-3-7653-0583-2

Ladenpreis 49,95 € [D]; 51,40 € [A]; 84.80 CHF

Brockhaus Ernährung 2008

...Gesund essen, bewusst leben

Die aktuelle Neuauflage des „Brockhaus Ernährung“ beantwortet alle wichtigen Fragen zur richtigen Ernährung. Kochshows sind in, Kochbücher ein Verkaufsschlager – aber über gesunde, ausgewogene Ernährung wissen viele Menschen zu wenig, das zeigen viele Studien über das Essverhalten der Deutschen. Wie hoch ist der Kalorienbedarf eines Erwachsenen? Was ist ein probiotischer Joghurt? Welche Ernährung im Krankheitsfall? Was taugt welche Diät? Von Ballaststoffen und E-Nummern über Fasten, Geschmacksverstärker, kochsalzarme Diäten und vegetarische Ernährung bis hin zu Vitaminen fasst der neue „Brockhaus Ernährung“ alle relevanten Themen rund um die Ernährung in 3 500 Stichwörtern von A bis Z zusammen.

Der reich bebilderte und ansprechend gestaltete Band beantwortet auf 704 Seiten die wichtigsten Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Lebensmittelkunde, Verbraucherschutz, Küche, Diätetik und Gewichtsreduktion. Für die 3., vollständig überarbeitete Auflage wurden alle Texte und Zahlen aktualisiert und jüngste Ergebnisse der Ernährungswissenschaft sowie Neuerungen im Lebensmittelrecht berücksichtigt und eingearbeitet. Der Band ist für 49,95 Euro im Handel erhältlich.

Wo Lebensmittel im Überfluss vorhanden sind, wird das Wissen über ihre Produktion und ihren Gesundheitswert zur Mangelware. Der neue „Brockhaus Ernährung“ stellt das Thema in all seinen Facetten dar: die Angebote des Handels, die Verfahren zur Lebensmittelproduktion, die natürlichen und zugesetzten Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, ihren Nutzen und ihre Risiken, die Vor- und Nachteile von Zubereitungsmethoden, ernährungsmedizinische Erkenntnisse, Diäten und Ernährungslehren, Verbraucherschutz und vieles mehr.

21 vierseitige Sonderartikel zu Themen wie z. B. Aromastoffe, Essstörungen, Fertiggerichte, Gentechnik, Krebsvorbeugung, Lebensmittelrecht, Nahrungsergänzungsmittel, Übergewicht oder vegetarische Ernährung behandeln wichtige Aspekte besonders ausführlich. Zahlreiche Tabellen und 120 Infokästen zu den häufigsten Ernährungsfragen wie z. B. „Wie berechne ich meinen Energiebedarf?“, „Wie erkenne ich die Frische von Hühnereiern?“, „Was und wie viel sollte man täglich trinken?“, „Butter oder Margarine?“, „Wie lagert man Obst?“, „Was tun bei Sodbrennen?“ liefern alltagstaugliche Tipps. Viele Stichwörter werden ergänzt durch Lesetipps.

Alle Texte wurden von renommierten Ernährungswissenschaftlern und Medizinerinnen unter der wissenschaftlichen Leitung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zusammengetragen und allgemein verständlich aufbereitet.

Der „Brockhaus Ernährung“ hat sich nach seinem ersten Erscheinen schnell als Standardwerk etabliert und wird sowohl in Fachkreisen geschätzt als auch von allen, die sich bewusst ernähren und die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Erkrankungen verstehen möchten.

Quelle: [Brockhaus-Verlag](#)

Veröffentlicht am:

11:16:55 16.04.2008 von Claus Kühr

Letzte Aktualisierung

11:16:55 16.04.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=355&pdfview=1>