

## Kinderernährung Expertenwissen für den Alltag

Es gibt unzählige Ernährungsratgeber für das Kindesalter, doch dieses neue Buch ist etwas Besonderes und sehr empfehlenswert. George Marx und Andrea Mathis gelingt es, Expertenwissen zu allen Aspekten der Kinderernährung verständlich und unterhaltsam formuliert zu vermitteln – alltagstauglich, wertvoll und interessant für eine breite Leserschaft. Das Buch ist sowohl für Eltern als auch für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Kitas und Beratungsstellen, für Hebammen und nicht zuletzt für die Kinderärztinnen und -ärzte in der Praxis nützlich.

Neben den Kapiteln zur Ernährung in bestimmten Lebensabschnitten wird auch auf spezielle, zum Teil umstrittene Themen wie den «bösen Zucker», die «teuflisch gute Kuhmilch» oder die vegetarische und die vegane



Ernährung ausführlich eingegangen. Darüber hinaus sind den Glutenerkrankungen und der Histaminunverträglichkeit eigene Kapitel gewidmet. Besonders nützlich ist der Abschnitt «Mythen und Fakten» in jedem Kapitel. Hier finden sich konkrete Antworten auf konkrete Fragen, mit denen Eltern und Fachleute tagtäglich in puncto Kinderernährung konfrontiert werden. Diese Fragen haben die Autoren von Eltern, Hebammen, Fachleuten in Beratungsstellen sowie von Kinderärztinnen und -ärzten für ihr Buch gesammelt.

Eine weitere Besonderheit des neuen Ratgebers ist es, dass auch die sozialen und emotionalen Aspekte des Essens thematisiert werden. Es geht nicht nur darum, was Kinder essen sollten, sondern auch wie, und die Autoren geben Rat für den Fall frühkindlicher Ess- und Fütterstörungen.

Die übersichtliche Gestaltung des Buches ist ein weiterer Pluspunkt. Zahlreiche Fallbeschreibungen illustrieren die Thematik, übersichtliche Tabellen und hervorgehobene Abschnitte gliedern die Information. Darüber hinaus findet sich am Ende jeden Kapitels eine gute Zusammenfassung und zu guter Letzt auch noch das eine oder andere Rezept als Anregung für den Küchenalltag. RBO

**Dr. med. George Marx und Andrea Mathis (BSc):** *Kinderernährung – Expertenwissen für den Alltag*. 260 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-318-06756-9, 32.90 Franken, Karger Verlag 2020.