

Calderaro, Fabrizio P.:

Das Handbuch der ketogenen Ernährung : Ratgeber / Fabrizio P. Calderaro. - Bremen : Franzius Verlag, [2017]. - 281 Seiten ; 19 cm
ISBN 978-3-96050-071-1 kt. : EUR 14.90

Der Autor kommt aus dem Einzelhandel und entschloss sich vor 4 Jahren, in die Gesundheits- und Altenpflege zu wechseln. Die Fortbildungen brachten ihn zu einer bewussteren und schließlich zur ketogenen Ernährung. In seinem Ratgeber erklärt er, was Ketose ist, wie sie funktioniert und durch Ernährung beeinflussbar ist. Er geht auf diverse Krankheitsbilder ein und den Einfluss der Ketose darauf (Migräne, Depressionen) und betrachtet die Vor- und Nachteile einer kompletten Umstellung auf diese Ernährungsform. Ein Kapitel befasst sich mit Sport und Ketose, es gibt eine ketogene Einkaufsliste und Hinweise zur Verwendung von Zuckerersatzstoffen. Im Anhang findet man ein ausführliches Glossar und ein Quellenverzeichnis, dieses führt allein auf 3 Seiten Internetquellen auf. Es gibt keinerlei Abbildungen, Tabellen etc. Insgesamt ein sehr trockenes Buch, man merkt, dass es kein Ernährungsexperte geschrieben hat. Bei großer Nachfrage kann es nach Jimmy Moore: "Ketogene Ernährung für Einsteiger" (ID-G 50/16) oder "Das Keto-Kochbuch" von gleichen Autor (ID-A 2/17) eingesetzt werden.

Birgit Jacob

ID bzw. IN 2018/05

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.