

8/2012 | 03. April

Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit**3., überarbeitete Auflage der Grundlagenbroschüre**

(dge) Wie sieht eine gesundheitsfördernde Ernährung in der Praxis aus? Einen sehr guten Einblick in die Funktionen der Nährstoffe und ihr Vorkommen in Lebensmitteln gibt die aktuell überarbeitete Broschüre „Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Sie erläutert auf der wissenschaftlichen Grundlage der D-A-CH-Referenzwerte die Funktionen von Protein, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Wasser, gefolgt von Vitaminen und Mineralstoffen und benennt die Nährstoffmengen, die mit der Nahrung zuzuführen sind. Der Leser erfährt, welche Folgen eine zu geringe oder zu hohe Nährstoffzufuhr haben kann und in welchem Lebensalter bzw. in welcher Lebenssituation auf die Zufuhrmenge ausreichender Nährstoffmengen besonders zu achten ist. Bei der Auswahl von Lebensmitteln, die reich an dem jeweiligen Nährstoff sind, helfen übersichtliche Tabellen. Die Beschreibung präventiv wirksamer Nahrungsinhaltsstoffe wie sekundärer Pflanzenstoffe, Pro- und Präbiotika vervollständigt das Themenspektrum. Tipps verdeutlichen, wie eine gesundheitsfördernde vollwertige Ernährung in der Praxis aussieht und die Fragen am Ende jedes Kapitels ermöglichen dem interessierten Leser die Überprüfung des eigenen Verständnisses. Für eine schnelle Übersicht sorgen umfangreiche Tabellen im Text und im Anhang. Die neuen Referenzwerte der DGE für die Vitamin D-Zufuhr sind in der Broschüre bereits berücksichtigt.

Das ansprechend gestaltete und verständlich formulierte Fachmedium bietet fundierte Informationen für Ernährungsfachkräfte sowie Studium, Schule und Ausbildung und ist auch ein interessantes Nachschlagewerk für Verbraucher.

Die 3. Auflage der Broschüre „Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“ (82 Seiten) kann ab sofort für 8,50 EUR zzgl. 3,00 EUR Versandkosten unter der Artikel-Nr. 121 200 beim DGE-MedienService unter www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626, info@dge-medien-service.de bestellt werden.

2 064 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer

Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.deDGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de

Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/naehrstoffe/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.