

**Dieser Artikel wurde bereitgestellt von Bibliomed Medizinische Verlagsgesellschaft mbH**

## **Ernährungs-Tipps bei Schichtarbeit**

von Uta Köpcke

aus „Pflegen Ambulant“ Ausgabe 5/2002

**Pflegen heißt auch sich selber hegen**

**Ein Berufsalltag, der großen Einsatz von körperlichen und seelischen Kräften verlangt, zehrt an der Gesundheit. Zur Erhaltung dieser Kräfte bedarf es selbst einer guten Pflege, also einer optimalen Versorgung von Körper, Geist und Seele mit Nährstoffen.**

**Wechselschicht und wenig Zeit, "Nebenbei-Essen" während der Fahrt, viel zu wenig Flüssigkeit, - das sind nur einige Punkte aus der Realität von berufstätigen Erwachsenen. Darum gibt dieser Beitrag Anregungen, was jeder sich in Punkto Essen und Trinken Gutes tun kann.**

**Doch Vorsicht: jetzt nicht gleich das Leben komplett ändern, die Rückfallquote ist dann nämlich viel höher als bei kleinen Schritten. Suchen Sie sich aus den Tipps diejenigen aus, die am einfachsten oder am wichtigsten erscheinen und starten Sie damit. In diesem Sinne: Viel Spaß mit den Anregungen!**

### **Pflege-Tipp Nr. 1: Vielseitigkeit!**

Es gibt weder perfekte, noch gibt es verbotene Lebensmittel. Paracelsus sagte bereits: Die Dosis macht das Gift! Und dieses Zitat lässt sich auch auf Lebensmittel übertragen.

Vielseitigkeit ist hier das Zauberwort. Vielseitig könnte heißen, 20 verschiedene Wurstsorten zu verwenden, aber so ist der Begriff nicht gemeint. Vielseitig heißt,

Lebensmittel aus allen sieben Lebensmittelgruppen zu essen (Abb. 1) (2) und zwar in folgender Relation:

Viel pflanzliche Produkte:

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Obst, Müsli.

Ausreichend tierische Produkte: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier.

Wenig Fett und fettreiche Produkte: Butter, Margarine, Öle, Mayonnaise, Buttercremetorte.

**Pflege-Tipp Nr. 2: Getreideprodukte mehrmals täglich und reichlich Kartoffeln!**

Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis stellen schon seit Generationen die Basis der Kost dar. Sie machen satt, fördern durch ihre Ballaststoffe die Verdauung und liefern uns Energie. Besonders empfehlenswert sind Vollkornprodukte, da sie durch die Mitverwendung der Randschichten des Kornes mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten als helle Brot- und Brötchensorten. Probieren Sie neben Ihren Liebessorten ruhig öfter mal was Neues aus.

Lange war diese Lebensmittelgruppe als Dickmacher deklariert. Das Gerücht ist auch nicht ganz von der Hand weisen: Pasta mit Gorgonzolasauce, "Pommes", Kroketten und Blätterteiggebäck sind wahre Kalorienbomben. Allerdings spielt die Zubereitungsart und die dadurch bedingte Aufnahme großer Fettmengen eine entscheidende Rolle. Von Natur aus sind Getreide und Kartoffeln ganz fettarm. Also heißt es, bei der Auswahl an der Backtheke und bei der Hauptmahlzeit selektiv zu sein.

Tipps für die selbstgemachte Verpflegung:

Die Scheibe Brot darf etwas dicker, der Belag etwas dünner ausfallen.

Zu warmen Mahlzeiten, Salat oder Suppen etwas Brot dazu essen. Fladenbrot oder Baguette schmecken lecker und sättigen länger.

Zum Mitnehmen eignen sich neben Brot auch Kartoffel-, Reis- oder Nudelsalat.

**Pflege-Tipp Nr. 3: Gemüse und Obst - "Nimm 5 am Tag"!**

Dass Gemüse und Obst gesund sind, weiß heute jeder. Sie sind fett- und kalorienarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sättigen, sind je nach Saison recht preiswert und vielseitig auch als Snack verwendbar.

Mit der "5-am-Tag-Kampagne" erhielt das Thema noch mal eine andere Dimension: Ständig steigendes Körpergewicht der Bevölkerung und die Zunahme der mit Übergewicht assoziierten Krankheiten, besonders aber die steigenden Krebszahlen, haben zu Untersuchungen mit spannenden Ergebnissen geführt: In Kulturen mit hohem Anteil an Obst und Gemüse in der Ernährung sind gerade diese Erkrankungen deutlich seltener. Besonders das Krebsrisiko sinkt enorm. Dafür sind neben Vitaminen besonders sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe verantwortlich. Farb- und Duftstoffe, aber auch der Stoff der Zwiebel, der uns beim Schneiden zum Weinen bringt, gehören dazu.

Diese, chemisch gesehen ganz unterschiedlichen Verbindungen liegen so zahlreich in den Pflanzen vor, dass sie bei weitem noch nicht erforscht sind. Allerdings ist schon jetzt klar: Die Vielfalt und Komplexität ist so groß, dass der Genuss von frischem Obst und Gemüse wahrscheinlich nie auch nur annähernd durch die Einnahme von Pillen ersetzt werden könnte.

Die "5-am-Tag-Kampagne", in Deutschland von der Deutschen Krebsgesellschaft geführt, zielt darauf ab, ganz pragmatisch eine Empfehlung für den täglichen Verzehr zu geben.

Erfahrungen zeigen, dass Obst und Gemüse oft nicht gegessen wird, weil dabei die Kleidung beschmutzen kann und die Hände danach kleben. Als Sticks geschnitten lässt sich Gemüse jedoch an jeder Ampel knabbern. Befindet sich sogar eine Gabel dabei, klappt es auch ohne große Verluste mit Obststückchen.

Wenn im Winter die Produkte recht teuer werden und außerdem viele eher Lust auf etwas Warmes haben, sind Gemüsesuppen heiß in einer Thermoskanne mitzunehmen und in einer Pause genüsslich zu verzehren.

Berufstätige können nicht allzu viel Zeit in der Küche verbringen. Eine gute Ergänzung zu dem frischen Sortiment ist dann Tiefkühlgemüse, welches auch gerade im Winter bei relativ kleinem und teuren Angebot zur Verfügung steht. Allerdings sind manche Gemüsemischungen aus der Tiefkühltruhe bereits mit Fett angereichert und/oder mit Sahne verfeinert. Das macht aus einer "schlanken" Beilage schnell ein üppiges Gericht. Dem ist vorzubeugen, indem verfeinertes und neutrales Gemüse gemischt wird. Es entsteht eine leichtere, aber bereits gewürzte Variante.

Eine gute und günstige, wenn auch heute fast vergessene Variante sind die Hülsenfrüchte. Sie sind nebenbei auch noch reich an Stärke und pflanzlichem Eiweiß und somit eine optimale Ergänzung zum normalen Speiseplan. Während die Deutschen mit Hülsenfrüchten überwiegend herzhaftere Eintöpfe mit Wurst verbinden, gibt es in den südlichen Ländern zahlreiche Varianten von exotischen Suppen mit Kokos und roten Linsen bis hin zu leckeren Salaten, die sich auch für den Verzehr unterwegs eignen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Wer noch mehr für sich tun möchte, kann darauf achten, immer ein gutes Gemisch aus gekochten und rohen Produkten zu essen, denn bestimmte Inhaltsstoffe werden erst durch Erhitzung für den Menschen nutzbar.

#### **Pflege-Tipp Nr. 4: Täglich Milch und Milchprodukte; Mindestens 1x pro Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen!**

Diese tierischen Lebensmittel enthalten sehr viele wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Jod, und einige wichtige Vitamine. Aber auch versteckte Fette, Cholesterin und Purine sind darin zu finden, welche bei zu großen Mengen Übergewicht, erhöhte Blutfette und Gicht auslösen können. Daher ist gerade hier auf ein richtiges Maß und eine sorgfältige Auswahl zu achten.

Milch- und Milchprodukte sind sehr wichtig für die ausreichende Kalzium-Versorgung und dienen somit der Osteoporosevorbeugung. In keinem pflanzlichen Lebensmittel kommt der Mineralstoff in dieser Menge und für den menschlichen Körper so gut verfügbar vor. Ein Viertelliter Milch, Buttermilch oder Joghurt und zwei bis vier Scheiben Schnittkäse decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen und sind gut in das Essen für unterwegs einzubauen.

Kartoffeln und Quark oder Gemüse mit Käse überbacken lassen sich auch bei engem Zeitplan zu Hause zubereiten. Wem Milch pur nicht schmeckt, der kann sie sich in einen Milchkaffee im Winter oder einen Milchshake im Sommer mischen. Wer aber Milch gar nicht mag oder verträgt, kann auf ein kalziumreiches Mineralwasser, mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte oder Sojadrinks ausweichen und möglichst häufig kalziumreichere Gemüsesorten sowie Sesam essen.

Fleisch und Wurst sind keinesfalls tabu und in Mengen von 300 bis 600 Gramm pro Woche durchaus auf dem Speiseplan erlaubt. Obwohl sie stark in Verruf geraten sind, sind sie der Nummer-1-Lieferant für Eisen und einige B-Vitamine. Also gilt: Klasse statt Masse.

### Die Kritik am Fleisch

Fleisch ist sehr eiweiß- und je nach Sorte fettreich. Im Übermaß schaden beide Komponenten unserem Körper. Cholesterin und Purin, welches zu hohen Harnsäurekonzentrationen und eventuell Gicht führt, tun ihr Übriges dazu.

Sinnvoll ist es, sich bei der Auswahl der Fleischsorte für fettarme Varianten zu entscheiden. Fleisch wird häufig durch die Art der Zubereitung eine Fett- und Kalorienbombe. Gedünstet und gegrillt dagegen ist es, ernährungsphysiologisch betrachtet, durchaus günstiger. Fleisch sollte jedoch immer nur eine Beilage sein! Die Sättigung erfolgt optimaler Weise über Gemüse, Salat, Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Bei der klassischen deutschen Hausmannskost wirkt die kleinere Fleischportion zugegebenerweise ziemlich unpassend. Gulasch oder Ragouts, Pfannengerichte oder Aufläufe dagegen müssen nicht unbedingt mit großen Fleischmengen angereichert werden. Außerdem bewirken diese "saftigen" Zubereitungen, dass auch mageres Fleisch nicht zäh und trocken ist. Und ab und zu darf's auch eine Currywurst oder die Schweinhaxe mit Kraut sein.

Wer häufig unterwegs für seine warme Hauptmahlzeit sorgen muss, sollte zwei bis drei Mal pro Woche fleischfreie Mahlzeiten wählen. Dazu gehören Ofenkartoffeln mit Quark oder Hüttenkäse, vegetarische Pizzen und Pasta, Gemüseaufläufe, Suppen, vegetarische "Wraps" und Pfannengerichte. Die Türkische Pizza Lamacun schmeckt auch gut nur mit Salat und Joghurtsauce belegt. Oder wie wäre es heute mal mit einer Pilzpfanne?

Ein Gerücht sagt, fleischlose Mahlzeiten sättigen nicht. Ein Versuch wäre es wert, sich sein eigenes Urteil zu bilden. Mit zusätzlichem Brot, einem kleinen Salat oder auch einer leichten Suppe als Vorspeise ist jede Mahlzeit sinnvoll zu ergänzen.

Häufig werden aus Zeitmangel schnell ein paar Eier in der Pfanne gebraten, um die Fleischmahlzeit zu ersetzen. Gegen zwei oder drei Eier pro Woche ist auch gar nichts einzuwenden. Doch Vorsicht: Eier sind nicht nur Vitamin-, sondern auch Cholesterin-Konzentrate!

### In aller Munde?

Zwar auch tierisch, jedoch leider in Deutschland immer noch recht wenig gegessen, ist Fisch. Fisch ist eiweißreich, oft sehr fettarm und gut verträglich. Außerdem stellt der Meeresfisch, trotz mittlerweile verstärkter Nutzung von Jodsalz, einen ganz wichtigen Lieferanten für das Spurenelement Jod dar.

In Deutschland erreicht immer noch ein großer Teil der Bevölkerung nicht die empfohlenen Richtwerte für Jod. Kropf, die Vergrößerung der Schilddrüse, kann die Folge sein. Daher sollte der Seefisch ein bis zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Das kann ruhig auch mal das Matjesbrötchen sein!

Fettfische, wie der Lachs, liefern außerdem Omega-3-Fettsäuren, welche einen präventiven Charakter gegen erhöhte Blutfette haben, auch wenn sich das zunächst widersprüchlich zum folgenden Pflege-Tipp anhört. Es ist eben alles eine Frage der Menge - und der Qualität.

### **Pflege-Tipp Nr. 5: Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel!**

Erst einmal vorweg: Fett ist lebensnotwendig! Und zwar:

- als Energielieferant (Fett hat doppelt so viel Energie wie Zucker/g),
- als Bausubstanz,
- als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K,
- als Lieferant der Fettsäuren.

Aber: Viel hilft nicht viel. Im Gegenteil: ein Zuviel führt im ersten Schritt zu Übergewicht, welches nicht nur ein kosmetisches Problem darstellt. Vielmehr begünstigt das Übergewicht:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Fettstoffwechselstörungen,
- Diabetes mellitus Typ 2,
- Bluthochdruck und Gicht,

- Bandscheiben- und Gelenkschäden
- Sowie zahlreiche Arten von Krebs.

Derzeit nehmen die Deutschen im Durchschnitt täglich über 120 Gramm Fett auf, dabei sollten es nur 60 bis 80 Gramm am Tag sein. Etwa die Hälfte dieser Menge sollte als sichtbare Fette eingeplant werden, das heißt, rund 2 Esslöffel Butter oder Margarine am Tag als Brotbelag und zwei Esslöffel Öl für die Zubereitung von Salaten oder warmen Mahlzeiten.

Es ist relativ einfach, diese sichtbaren Fette zu reduzieren: Unter viele Sorten Brotbelag muss gar keine Butter, denn manche schmecken auch lecker mit Senf, Frischkäse oder Ketchup. Streichbare Käse- und Wurstsorten kommen ganz ohne Butter oder Margarine aus. Bei Salatsaucen sollte die Ölmenge mit einem Löffel dosiert werden, da beim Schütten die Dosierung selten gelingt.

Viel schwieriger dagegen ist die Reduktion der versteckten Fette. Diese befinden sich nämlich in oft unerwartet hohen Dosen in:

- Wurst und Käse,
- Sahnigen Milchprodukten,
- Kuchen und Stückchen,
- Fastfood und Fertiggerichten,
- Aber auch in pikantem Gebäck an der Backtheke.

Einiges an Fett kann sparen, wer auf eine fettarme Zubereitung achtet. Frittiertes und Paniertes ist zwar nicht tabu, doch sollte aber überwiegend zu gegrillten, gedünsteten oder geschmorten Varianten den Vortritt lassen. Auf Pommes Frites muss man beispielsweise nicht ganz verzichten: In der Tiefkühltheke finden sich Varianten, die für den Backofen geeignet sind und nur 3 Prozent Fett pro 100 Gramm enthalten. Auch Bratkartoffeln lassen sich mit wenig Öl im Backofen garen.

### **Pflege-Tipp Nr. 6: Zucker und Salz in Maßen!**

Zucker und Salz sind Gewürze. Einst waren sie sehr teuer und wurden daher nur selten und gezielt genossen. Heute sind sie günstig und allgegenwärtig. Auch hier ist das Maß ausschlaggebend: In kleinen Dosen bereichern sie unseren Speiseplan, hohe Dosen können krank machen.

## Zucker

In Punkto Zucker und seiner Verwendung in Süßigkeiten, ist zunächst die kariöse Wirkung zu sehen. Natürlich trifft dies genauso für Honig, Sirup und Dicksäfte zu. Durch die klebrige Konsistenz haften diese Vertreter noch länger an den Zähnen und sind deshalb sogar noch schädlicher. Außerdem sind die meisten Süßigkeiten eigentlich "Fettigkeiten", durch den hohen Gehalt an versteckten Fetten sind sie auch "Dickmacher".

Hier ein paar "Naschregeln":

Mit gutem Gewissen kleine Mengen genießen.

Bitte keine Naschverbote: Diese programmieren nämlich das Scheitern und die Überkompensation vor.

Naschen Sie nicht statt einer richtigen Mahlzeit, denn langfristig fehlen dem Körper sonst wichtige Nährstoffe. Mit Hunger nascht man vielleicht mehr als notwendig.

Auswählen: Ein paar Gummibärchen haben viel weniger Kalorien als schokoladen- oder nusshaltige Süßigkeiten, da sie kein Fett enthalten.

## Salz

Salz hat wichtige Funktionen im Körper, doch reichen fünf Gramm am Tag (außer bei starkem Schwitzen) aus. Im Schnitt nehmen wir Mitteleuropäer aber über das Doppelte an Salz auf, was möglicherweise zu einem hohen Blutdruck führen kann.

Ohne Salz schmecken viele Speisen langweilig. Oft ersetzen aber frische Kräuter, Gewürze wie Pfeffer und Curry oder aber Zwiebeln und ein Hauch von Knoblauch zu starkes Salzen.

Brot, Wurst und Käse sind bereits gesalzen, doch auch in den Fertigmischungen für Saucen, in Fondor® und in Brühwürfeln ist viel Salz zu finden. Bei häufiger Benutzung dieser Produkte oder regelmäßigem Besuch von Restaurants tritt in der Regel eine Gewöhnung an den salzigen Geschmack ein. Alles andere scheint schlecht oder gar nicht gewürzt. Hier heißt es, Geduld bewahren und langsam herunterdosieren.

Eine Möglichkeit ist, beim Einsatz von Fertigmischungen nur einen Teil der Packung verwenden.

Häufig wird schon vor dem Kosten einer Speise gleich zum Salzstreuer gegriffen. Probieren vor dem Salzen kann aber wesentliche Informationen geben, ob das Salz überhaupt benötigt wird! Auf alle Fälle aber sollte zu Hause mit Jodsalz gearbeitet werden.

### **Pflege-Tipp Nr. 7: Trinken - Trinken - Trinken!**

Wasser ist das Lebenselixier. Unser Körper benötigt Wasser als Baustoff, Kühl-, Transport- und Lösungsmittel. Da er täglich rund zweieinhalb Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft und Harn abgibt, müssen diese Mengen über Speisen und Getränke auch wieder zugeführt werden.

Das bedeutet bei einer Aufnahme von etwa einem Liter über die Nahrung eine Trinkmenge von rund eineinhalb Litern. Im Hochsommer, bei starker sportlicher Tätigkeit oder auch bei Fieber ist der Bedarf sogar noch höher.

Erwachsene trinken häufig weniger, gerade wenn sie aus beruflichen Gründen oft unterwegs sind. Trinken wird regelrecht vergessen, aber viel Trinken bedeutet natürlich auch, häufiger zur Toilette zu gehen. Trotzdem: Trinken Sie sich fit! Nachlassende Konzentration gerade im Mittagstief kann auch ein Symptom für ein Flüssigkeitsdefizit sein.

Ganz normales Leitungswasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Früchte- und Kräutertees helfen gegen Durst. Limonaden, Cola und Energydrinks dagegen enthalten zu viel Zucker und sind als Durstlöcher ungeeignet. Fruchtsäfte sind zwar deutlich günstiger, doch auf die Dauer zu energiereich und zu wenig Durst löschend. Daher sollten sie als Schorle, das heißt, mindestens zur Hälfte mit Wasser verdünnt, getrunken werden.

### Kaffee und CO

Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sind zwar kalorienfrei, doch aufgrund des Koffeingehaltes ein Genussmittel und sie sollten nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs konsumiert werden.

Auch Alkohol ist ein Genussmittel. Neben der Tatsache, dass Alkohol ein Suchtpotential hat und schon bei kleinen Mengen die Wahrnehmungs- und

Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt, ist Alkohol auch ein Energielieferant. Er unterdrückt die Fettverbrennung und hat schon so manches Polster auf Hüfte oder Bauch hinterlassen.

Milch- und Milchprodukte liefern zwar auch Flüssigkeiten, und ein Viertel Liter pro Tag ist schon alleine wegen der Kalziumversorgung wünschenswert, doch als ausschließliches Getränk ist Milch unter anderem aufgrund des Energiegehalts ungeeignet.

Wasser ist und bleibt ein ideales Getränk. Wer dennoch gelegentlich Lust auf Geschmack hat, kann mit Süßstoff gesüßte Limonaden oder Colagetränken durchaus Alternativen finden. Oder wie wäre es mit einem Glas Tomatensaft, gut gekühlt und nach Geschmack mit etwas Pfeffer gewürzt?

Ein Getränk kann auch über den ärgsten Hunger hinweg helfen. Eine Flasche Wasser oder Fruchtschorle, platziert in der Kühltasche im Auto, erinnert an das Trinken und kleine Pausen an der Ampel können zum eigenen "Auftanken" genutzt werden.

### **Pflege-Tipp Nr. 8: Essen nach der inneren Uhr!**

Abschließend noch ein paar Zeilen zum Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme.

Es gibt viele Diskussionen, ob und wie man frühstücken sollte oder wie wichtig ein frühes Abendbrot ist. Auch wenn sich dazu viel schreiben lässt, so manch einer bekommt nun einmal erst einige Stunden nach dem Aufstehen Hunger. Andere wachen bereits mit knurrendem Magen auf und würden auf alles andere, nur nicht auf das Frühstück verzichten.

Spätesser haben abends Hunger und ein bestimmter berufliche Rhythmus lässt erst abends Zeit für eine warme Mahlzeit. Bei etwas selektiver Auswahl der Nahrungsmittel besteht hier gar kein Problem.

Viel wichtiger ist es, auch tagsüber den biologischen Rhythmus zu beachten, denn die Leistungsfähigkeit variiert nicht nur in Abhängigkeit vom Individuum (3). Ein wichtiger Einflussfaktor ist die Versorgung mit Nährstoffen, besonders die des Gehirns. Sinkt der Blutzuckerspiegel durch längere Nahrungspausen zu stark ab, entsteht ein Energiedefizit, welches die Leistungsfähigkeit deutlich verringert. Müdigkeit, Lustlosigkeit und Konzentrationsschwäche sind die Folge.

Eine regelmäßige Zufuhr von stärke-reichen Produkten, wie Brot und Kartoffeln, aber auch Obst und Milchprodukte, führt dagegen zu einem relativ konstanten Energiespiegel.

Sind die Mahlzeiten allerdings zu üppig, benötigt der Körper relativ viel Kraft für die Verdauung und Müdigkeit stellt sich ein.

Das klassische Mittagstief wird also auch sowohl durch eine zu reichhaltige Speise als auch durch das Auslassen einer Mahlzeit gefördert. Optimal sind fünf bis sechs Mahlzeiten über den Tag verteilt. Damit entwickelt sich dann auch kein übermannender Heißhunger bis zum Abendessen.

Und nun: Viel Spaß bei der Umsetzung der Pflege-Tipps. Denken Sie auch an sich selber, denn nur ein sich pflegender Mensch kann auch Pflege leisten!

### **Serviceangebot:**

Medien zu Themen rund um's Essen und Trinken, auch für verschiedene Zielgruppen (von Säuglingen bis Senioren), erhalten Sie bei:

aid-Vertrieb DVG

Birkenstraße 8

53340 Meckenheim

E-Mail: [aid@dvg.dsb.net](mailto:aid@dvg.dsb.net)

Anmerkungen:

1) Alle Tipps sind in Anlehnung an die Regeln zur Vollwertigen Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entstanden.

2) aus: aid, DGE (Hrsg.). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn, 2002.

3) aus: Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum (Hrsg.). Ernährungs-Info 4, Frühstück. Stuttgart, 2002.

Anschrift der Verfasserin:

Uta Köpcke  
Diätassistentin, Dipl. Päd.  
Sandbrink 18  
31558 Hagenburg

***Dieser Artikel wurde bereitgestellt von Bibliomed Medizinische Verlagsgesellschaft mbH***