

## Geleitwort

This new volume on nutrition is a welcome addition to the "Checkliste series" for health practitioners. Nutrition science has come of age, and this is truly an exciting time to be involved in nutrition and health sciences. Interest in nutrition by the general public is at its highest level ever, as scientists have learned that nutrition has a major impact on the rate of onset of degenerative diseases such as cardiovascular disease, stroke and cancer, the leading causes of death in Europe and the United States. Links also have been made between nutritional factors and risks for obesity, diabetes, osteoporosis, cataract, and dementia. The ways in which diet and disease are related are being totally redefined. We are gaining a better understanding of how nutrients work both at the biochemical level and at the genomic level, and we are also gaining a better understanding of the complex interactions between food components that have not been generally considered nutrients (for example, fiber, isoflavins, etc.).

Thus, it is imperative for practicing physicians and other health practitioners to have a basic understanding of nutrition in order to communicate with their patients. Sound nutritional advice for patients can only be given by health practitioners who have a working knowledge of nutrients and diets. By using this book, physicians should be able to provide recommendations to their patients for following healthful diets and for ensuring adequate nutrient intakes throughout life. The book also covers nutrient toxicities, which is a growing problem in many segments of the population. In the case of nutrients, more is not better.

Dr. Suter's book represents an up-to-date and authoritative, handy reference for physicians and other health practitioners to use. It is hoped that this book will enable health practitioners to play a more active role in disease prevention and public health, rather than just focusing on cures of diseases. Indeed, in the West, prevention or delay of the onset of chronic diseases by proper nutrition should be of highest priority.

The "Checkliste Ernährung" provides all the diagnostic tools that a practitioner needs for recognizing and treating both deficiencies and overdosage of particular nutrients, as well as providing the physiologic underpinnings of nutrition science. Let's hope this volume will find a place on the bookshelves of every practitioner, who wishes to communicate well with his/her patients on nutritional issues.

### **Robert M. Russell, M.D.**

Professor of Medicine and Nutrition

Director USDA Human Nutrition Research Center on Aging

Tufts University

Boston, Massachusetts, USA

## **Anschriften**

Prof. Dr. med. Paolo M. Suter  
Master of Science in Nutrition  
Leitender Arzt Abteilung für Hypertonie  
Medizinische Poliklinik  
Universitätsspital Zürich  
Rämistrasse 100  
CH-8091 Zürich

# Vorwort

„Es ist eine langweilige Krankheit, seine Gesundheit durch eine allzu strenge Diät erhalten zu wollen.“  
La Rochefoucauld

Panta rhei – alles ist im Fluss, so auch die Ernährungsmedizin. Die aktualisierte 3. Auflage der *Checkliste Ernährung* hilft, den Wissenshunger zu stillen und diesen in Theorie und Praxis umzusetzen. Die umfangreiche Aktualisierung erfolgte unter Berücksichtigung der aktuellen Evidenz und neuen Erkenntnissen der Ernährungsforschung. Mit der überarbeiteten neuen Auflage dieser Checkliste ist man einmal mehr in Sachen Ernährung top aktuell „dabei“. Nach dem Motto: „Time is Knowledge“ wird im altbewährten Checklistenstil fundiertes Wissen in Kürze zum sofortigen „Genuss“ serviert.

Tag täglich werde ich mit praktischen und theoretischen Ernährungsfragen konfrontiert. Hier sind die Antworten in Form der Checkliste Ernährung.

Die vorliegende Checkliste fasst das Thema Ernährung und Ernährungsmedizin in evidenzbasierter Art und Weise zusammen und führt Mediziner, Ernährungswissenschaftler, DiätassistentenInnen, Studenten und andere interessierte Leser durch die wichtigsten theoretischen und praktischen Themengebiete der Erwachsenen-Ernährung.

Das Buch ist aus einem „Guss“, wie es nur bei einem Einzelautor möglich ist, basierend auf langjähriger klinischer und forschungsorientierter Aktivität. Es ist aus der Praxis für die Praxis geschrieben.

Die Checkliste Ernährung deckt den größten Teil des Inhaltes der curriculären Fortbildung „Ernährungsmedizin“ der Bundesärztekammer sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. ab und kann entsprechend sowohl als Lern- als auch Orientierungshilfe eingesetzt werden.

Im Wissen, dass das vorliegende Werk nie vollständig sein kann und die Meinungen zu bestimmten Themen differieren können, freue ich mich auf jedes konstruktive Feedback.

Für die unkomplizierte freundschaftliche Zusammenarbeit mit dem Georg Thieme Verlag möchte ich mich herzlichst bedanken.

Zürich, Dezember 2007

Paolo M. Suter