Veränderungen der Mikrobiota im Darm untersucht. Die Forscher konnten feststellen, dass im Tiermodell die Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmmikrobiota überwiegend durch die fettreiche Diät bedingt waren, anstatt durch die Adipositas. Diese Erkenntnisse sind wichtig, um besser verstehen zu können, dass Änderungen der Kalorienzufuhr/Fettaufnahme mit beidem, nämlich diätinduzierter und genetisch determinierter Fettleibigkeit, zusammenhängen. Allerdings wären weitere Studien wünschenswert, um zukünftig vor Therapiebeginn Patienten identifizieren zu können, bei denen Ernährungsinterventionen mit hoher Wahrscheinlichkeit erfolgreich sind oder eben nicht.

Wir stehen erst am Anfang in diesem komplexen Forschungsfeld. So zeigen aktuelle Daten, dass verschiedene Ernährungskomponenten unterschiedliche Auswirkungen auf die Darm-Mikrobiota haben und der Konsum bestimmter Lebensmittel vorhersagbare Verschiebungen in vorhandenen Bakteriengattungen hervorrufen kann [1]. Darüber hinaus beeinflussen diese Bakterien wiederum das Immunsystem und den Metabolismus des Wirtsorganismus mit weitreichender Implikationen für die humane Stoffwechsellaage. Ein besseres Verständnis dieser Zusammenhänge ist sowohl für den behandelnden Arzt als auch den Patienten relevant. Es wird noch einige Zeit dauern, bis das Puzzle ein komplettes Gesamtbild ergibt. Bis dahin kann aber vom Konsum gesättigter und Trans-Fett-Diäten, welche ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedingen [2, 3, 4, 5, 6], abgeraten werden.

Literatur:

1. Singh RK et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J Transl Med.* 2017 Apr 8;15(1):73.
2. Spady DK, Woollett LA, Dietschy JM. Regulation of plasma LDL-cholesterol levels by dietary cholesterol and fatty acids. *Annu Rev Nutr.* 1993;13:355–381.
3. Stamler J, Daviglus ML, Garside DB, Dyer AR, Greenland P, Neaton JD. Relationship of baseline serum cholesterol levels in 3 large cohorts of younger men to long-term coronary, cardiovascular, and all-cause mortality and to longevity. *JAMA.* 2000;284:311–318.
4. Kris-Etherton PM. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation.* 2002;106:2747–57.
5. Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *J Am Coll Nutr.* 2002;21:495–505.
6. Drasar BS, Crowther JS, Goddard P, Hawksworth G, Hill MJ, Peach S, et al. The relation between diet and the gut microflora in man. *Proc Nutr Soc.* 2007;32:49–52.

Marie-Christine Simon, PhD MSc RD

Bäckhed Lab, Wallenberg Laboratory,
University of Gothenburg
Bruna Stråket 16, 413 45 Göteborg – Sweden
Marie-Christine.Simon@wlab.gu.se

buchtipps

Ich bin dann mal dick – und eröffne neue Perspektiven

Sind Sie schlank oder haben nur ein paar Pfund zu viel und verstehen beim besten Willen nicht „wie man nur so dick werden kann“? Haben Sie sich schon einmal für 10 Minuten in die Lebenssituationen eines dicken Menschen hineinversetzt?

Bei einem „Ja“ als Antwort auf Frage 1 und einem „Nein“ auf Frage 2 – aber natürlich nicht nur dann – können Sie Ihr Wissen über Adipositas mit dem Buch „Ich bin dann mal dick“ von Dr. med. Veronika Hollenrieder entscheidend erweitern. Und zwar können Sie sich nicht nur um wissenschaftliche Fakten in unterhaltsamer Form bereichern – das macht das Buch allerdings auch interessant. Was hervorsteicht, sind vielmehr die besonderen Blickwinkel auf die Thematik. Natürlich kommt die empathisch-ärztliche Perspektive nicht zu kurz. Dabei hat die Autorin über ihren Tellerrand als Internistin und Diabetologin hinaus eine Reihe von Fach- und Forschungsrichtungen einbezogen, die sich mit den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas beschäftigen. Aber es kommen auch Menschen ausgiebig zu Wort, die Tag für Tag mit ihrem Dicksein leben müssen, ja, damit konfrontiert sind. Dafür schöpft Hollenrieder aus ihrer langen Erfahrung und den Inhalten vieler Gespräche mit diesen Menschen. Ein detaillierter Erfahrungsbericht einer Frau, die sich einem bariatrischen Eingriff unterzieht und nicht nur positive Erfahrungen macht, zieht den Leser zusätzlich in den Bann. Ein großer Schatz an Information, der fachlich und persönlich weiter bringt.

Hervorzuheben ist auch die Intention der Autorin: nämlich dicke Menschen aus der Ecke der Diskriminierung, Scham, Verzweiflung und eben der Konfrontation mit der vermeintlichen eigenen Unzulänglichkeit und dem sozialen Umfeld herauszuhelfen. Dem trägt der Untertitel des Buches Rech-

nung: „Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht“. Dies geschieht unkonventionell und nicht BMI-fixiert, etwa mit einer Vielzahl an „Praxistipps“. Auch ein Kapitel zum Thema „Partnerschaft“ ist enthalten, wobei es nicht nur um Lebenspartner, sondern auch um die Partnerschaft mit eigenen Kindern, Arbeitskollegen und das Verhältnis zum behandelnden Arzt geht. Aber das Buch geht noch viel weiter und ist daher ein „must have“ auch für Therapeuten, Ärzte und jene, die ihre Mitmenschen ein bisschen mehr verstehen möchten. *spa*

Veronika Hollenrieder: Ich bin dann mal dick! –
Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht;
Verlag: Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017,
DOI 10.1007/978-3-662-53058-0, Softcover ISBN 978-3-662-53057-3,
Seitenzahl: 190; Softcover 19,99 Euro; E-book 14,99 Euro