

Quelle:

www.lazarus.at/2020/04/27/aktueller-buch-tipp-zur-corona-zeit-mangelernaehrung-schwaecht-das-immunsystem

Aktueller Buch-Tipp zur Corona-Zeit: Mangelernährung schwächt das Immunsystem

 **Eine adäquate Ernährung ist ein wichtiger Co-Faktor für ein gut funktionierendes Immunsystem. Tatsache ist, dass wir bei älteren pflegebedürftigen Personen zunehmend mit Fehl- und Mangelernährung konfrontiert sind.**



Geschmeidige Kost ist nicht nur ein Thema für Babys und Kleinkinder sowie ältere Menschen, es gibt auch zahlreiche Erkrankungen, die mit Schluckstörungen assoziiert sind. Ungeeignetes, lieblos zubereitetes Essen macht für Betroffene die Nahrungsaufnahme zu einem Stressfaktor. Es gibt eine Alternative – die im wahrsten Sinne des Wortes „geschmeidige Kost“. Das Prinzip ihrer richtigen Zubereitung besteht in der Verwendung der geeigneten Nahrungsbestandteile, Gewürze und Zutaten – von würzigen Gemüsesuppen bis hin zu fruchtigen Smoothies.

Zwei Experten und eine Betroffene präsentieren in diesem Buch das neuartige Ernährungskonzept. Zudem bieten sie Tipps und Tricks im richtigen Umgang mit Schluckstörungen. Eine umfangreiche Rezeptsammlung komplettiert das Buch, das positive Emotionen zum Essen wecken und einen kompetenten Umgang mit der Einschränkung körperlicher Funktionen vermitteln möchte.

Das Autorenteam:

Claudia Braunstein ist Dysphagie-Betroffene durch ein überstandenes

Zungenrandkarzinom. Bloggt seit 2012 für Menschen mit Kau- und/oder Schluckproblemen. Leidenschaftliche Köchin. Zertifizierte Salutologin und Psychoonkologin. Jury-Preisträgerin Food Blog Award 2015.

Dr. Piero Lercher ist Sportarzt, Präventiv- und Umweltmediziner, Lehrbeauftragter und Lehrgangsleiter an der MedUni Wien, Autor zahlreicher (Fach-)Publikationen, Medizinjournalist und Karikaturist. In seiner Tätigkeit als Arzt untermauert und bekräftigt er die Bedeutung einer adäquaten Ernährung als wichtigen und unverzichtbaren Bestandteil eines klassisch-naturwissenschaftlichen Behandlungsregimes.

Dr. Boban M. Erovic ist Abteilungsvorstand des Instituts für Kopf- und Halserkrankungen im Evangelischen Krankenhaus Wien. Seine Spezialgebiete sind die Kopf-Hals-Chirurgie und die Mikrovaskuläre Rekonstruktion nach Krebserkrankungen von Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf.

>> zur [Leseprobe](#)

Geschmeidige Kost - Essen ohne Barriere. ISBN: 978-3-214-01487-2; Reihe: MedUni Ratgeber, [MANZ](#) Verlag, Wien

Weitere Infos zum Thema:

>> Food Blog: [Geschmeidige Köstlichkeiten](#)

>> [Kochbuch](#) mit Dysphagiekost Rezepten (Claudia Braunstein)