

PRESSE-INFORMATION

Eschborn, 14. Januar 2010

Gesund und schlank

Viele Menschen haben das Gefühl, sich im Dschungel der Ernährungstipps und -empfehlungen zu verirren. Besonders chronisch Kranke brauchen Unterstützung, wenn sie ihren Speiseplan umstellen müssen. Hilfreiche Informationen zur gesunden Ernährung ergänzen daher das Beratungsgespräch in der Apotheke. Die neue „Checkliste Nährwerte“ listet zu fast 3.000 Lebensmitteln die wichtigsten Nährwerte.



Checkliste Nährwerte

Gesundheit mit der Apotheke, 2010,
Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH,
96 S., broschiert, PZN 6130324,
ISBN 978-3-7741-1116-5,
€ 9,90

Das Buch zeigt auf einen Blick, welche Inhaltsstoffe in welcher Menge im gewünschten Lebensmittel enthalten sind. Die Tabellen listen die Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, den Cholesterin-, Purin- und Ballaststoffgehalt. Die Rubrik »Fette« ist nochmals unterteilt in gesättigte und einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Diese Informationen ermöglichen es, bei Übergewicht gezielt Kalorien zu sparen oder als Diabetiker den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln zu checken. Darüber hinaus können Menschen mit Gicht durch die Auswahl Purin-armer Lebensmittel schmerzhaft Schübe vermeiden. Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, findet über die Angabe der Fettsäureanteile zu einer Ernährung, die Herz und Blutgefäße schützt.

Alle Angaben im Tabellenteil der Checkliste Nährwerte beruhen auf der Originalausgabe von Beate und Professor Helmut Heseke: „Nährstoffe in Lebensmitteln – die große Energie- und Nährwerttabelle“.

Abdruck honorarfrei; Beleg erbeten.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH

Elke Haus

Marketing

Carl-Mannich-Straße 26

65760 Eschborn

Tel: 06196 / 928-243

Fax: 06196 / 928-203

E-Mail: haus@govi.de