



FETeV Newsletter 2026-7

16.02.2026 | Der Newsletter erscheint bis auf wenige Ausnahmen wöchentlich.

Kochbuch: SMILE – Schlemmen in Mengen

Das am 26. Januar 2026 erschienene Kochbuch verbindet medizinische Expertise aus Kardiologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin mit alltagstauglichen, schnell umsetzbaren Rezepten aus preiswerten, gut verfügbaren Zutaten. Der Fokus liegt auf einer genussvollen, ausgewogenen Ernährung ohne Verbote, die sich realistisch in den Alltag integrieren lässt. Das Buch arbeitet mit einem klaren Strukturprinzip: Jede Mahlzeit wird in drei Portionsvarianten angeboten, abgestimmt auf unterschiedliche Lebenssituationen, Aktivitätsniveaus und gesundheitliche Ausgangslagen. Ergänzend werden zentrale Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel, Insulinresistenz und kardiometabolischen Risiken verständlich eingeordnet.

Der Titel „SMILE“ ist dabei bewusst programmatisch gewählt und steht für einen positiven, genussorientierten Zugang zu gesunder Ernährung, jenseits klassischer Verzichtsnarrative. Für Ernährungsfachkräfte ist das Buch interessant, weil es evidenznahe Grundlagen mit praxistauglichen Umsetzungsbeispielen verbindet und sich gut als niedrigschwellige Empfehlung für Klienten und Klientinnen eignet.