

U. Siedentopp

Gender Food – spezielle Ernährung und Diätetik für Mann und Frau?

Gender Food – special nutrition for men and women?

Einleitung

Gendermedizin beschäftigt sich mit nicht-körperlicher Humanmedizin unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten. Im Mittelpunkt steht dabei die soziale Geschlechtsidentität mit ihren gesellschaftlichen, soziokulturellen und psychosozialen Lebensumständen sowie Umweltfaktoren. Frauen erkranken anders als Männer. Es gibt altersabhängige Prävalenzen bei Asthma, COPD und Krebserkrankungen sowie unterschiedliche Symptompräsentationen bei Herzinfarkt, KHK und Depressionen [1, 2]. Geschlechtsspezifisch findet man ein divergentes Ansprechen auf dieselbe Medikation und heterogene Therapieverläufe [3]. Bei ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und metabolischem Syndrom zeigen sich geschlechtsspezifische Risikofaktoren [4]. Auch in der Zahnmedizin findet man genderspezifische Unterschiede [5]. In der Genderforschung kennt man das sogenannte Male-Female-Health-Survival-Paradox: Männer leben kürzer, fühlen sich aber gesünder und Frauen leben länger aber mit weniger Lebensqualität. Schlagzeilen wie „Frauen essen anders, Männer auch“ kursieren seit Jahren in den Medien. Unter Gender Food werden Lebensmittel verstanden, die spezifisch auf Männer oder Frauen und deren unterschiedliches Konsum- und Ernährungsverhalten abgestimmt sind (s. Abb. 1a und b). Die genderspezifische Ernährungsmedizin ist noch eine junge Disziplin. Der aktuelle Stand der Forschung und die praktische Bedeutung für die ernährungsmedizinische Beratung und Therapie werden vorgestellt. Aspekte der chinesischen Ernährung und Diätetik werden integrativ diskutiert.

Genderspezifische Ernährungsmedizin

Ausgangspunkt für die Genderforschung und Lehre auf universitärer Ebene war die unterschiedliche Symptomatik bei Herzkreislauf-Erkrankungen. Beim Herzinfarkt zeigt sich bei Frauen ein anderes klinisches Bild als bei Männern, was anfänglich oft übersehen wurde und zu einem schlechteren Outcome führte.



Abb. 1a: Frauen essen anders, Männer auch.

Jungen zeigen im Kindesalter eine höhere Vulnerabilität für Erkrankungen als Mädchen. Das männliche Geschlecht gilt als Risikofaktor für die Entwicklung von Asthma. Nach Vollendung des 15. Lebensjahres kehrt sich dieser geschlechtsspezifische Unterschied zuungunsten der Mädchen und jungen Frauen um. Als Ursachen werden unterschiedliche anatomische Verhältnisse, die Vulnerabilität des Lungengewebes, immunologische Unterschiede, hormonelle Einflüsse, unterschiedliches Rauchverhalten und Umweltbelastungen vermutet. Auch hämatologische Krebserkrankungen kommen bei Jungen häufiger als bei Mädchen vor [3]. Im Erwachsenenalter zeigen Männer und Frauen bei gleichen Krankheitsbildern oft unterschiedliche Risikofaktoren. Die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 ist bei Frauen stärker von der Adipositas-Ausprägung abhängig als bei Männern. Männer entwickeln auch bei niedrigem Body-Mass-Index leichter und öfter einen Typ 2 Diabetes. Beim metabolischen Syndrom zeigen Männer eine ausgeprägtere Insulinresistenz, mehr viszerales und Leberfett als Frauen. Der Glukose- und Lipidstoffwechsel verschlechtert sich bei postmenopausalen Frauen stärker als bei gleichaltrigen Männern. Bis etwa zum 50. Lebensjahr ist die Krebsinzidenz bei Frauen höher. Im höheren Lebensalter sind Männer dann häufiger von Krebserkrankungen betroffen. Nahrungsmittel, Ernährungsstile, Ernährungs- und Diätverhalten, Einstellung zur Ernährung und Orte des Verzehrs weisen unterschiedlich ausgeprägte Merkmale auf und zeigen eine deutliche geschlechtliche Konnotation (s. Tabelle 1). Über das Thema Essen und Trinken wird Männlichkeit bzw. Weiblichkeit hergestellt, erlebt und zugeschrieben [6] (s. Abb. 2). Ernährungsverhalten gilt somit als demonstrierte Geschlechtlichkeit [7]. Geschlecht wird durch weibliche und männliche Ernährungsstrategien hergestellt und nach außen gezeigt. Dabei gilt im Allgemeinen „Frauen verzichten und Männer genießen“.

Ernährungswissenschaftliche Unterschiede im Essverhalten zwischen Mann und Frau zeigen die Forschungsergebnisse der Nationalen Verzehrstudie (NVS II). Dabei muss beachtet werden, dass hier genderspezifische Unterschiede zwar beschrieben, aber nicht ursächlich in Bezug auf Konstitution, soziale und kulturelle Hintergründe erklärt wurden. Lediglich physiologische Unterschiede zum unterschiedlichen Bedarf werden angeführt. Frauen benötigen aufgrund ihres geringeren Energiebedarfs eine höhere Nährstoffdichte. Um die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen zu gewährleisten, benötigen Frauen nährstoffreichere Lebensmittel mit geringerem Energiegehalt. Die Ableitung von Empfehlungen

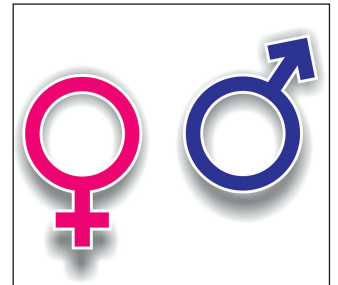


Abb. 1b: Gender Food wird spezifisch auf Frauen und Männer sowie deren Konsum- und Essverhalten abgestimmt.

TABELLE 1		Unterschiede im Ernährungsverhalten, sozialer und kultureller Ordnung, Verzehrsituationen, Zubereitungsformen und Geschmacksrichtungen [mod. nach 7–9]	
Frauen – weiblich		Männer – männlich	
essen gesünder, verzehren häufiger frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte; greifen häufiger zu Vollwertwaren und Rohkost; leben häufiger vegetarisch		zeigen höhere Verzehrwerte bei energiereichen Speisen; nehmen größere Mengen Fleisch (besonders rotes Fleisch), Wurstwaren und alkoholische Getränke zu sich	
haben durchschnittlich ein besseres Ernährungswissen; gesunde Ernährung spielt in Gesundheitskonzepten von Frauen eine zentrale Rolle		Männer schätzen im Einklang mit gesellschaftlichen Vorstellungen über „geschlechtsangemessenes Verhalten“ eher Bewegung und Sport als wichtigste gesundheitsfördernde Faktoren sowie Ausdruck der Leistungsfähigkeit und Produktion von „Schönheit“ ein.	
Mäßigung, Zurückhaltung, Kontrolle, Selbstreglementierung, Körpermanipulation, körperliches Erscheinungsbild, Schönheitsideal		unbekümmertes, kräftiges Zulangen, große Mengen, schnelles Esstempo, gewisse Trinkfestigkeit, Quelle von Lust und Befriedigung	
unweiblich: hastiges Trinken aus der Flasche, Verzehr blutiger Steaks, herzhaftes Zubeißen in eine fette Keule		unmännlich: mit spitzen Lippen am Rand eines Trinkglases zu nippen, in der Kaffeepause an einer Möhre zu knabbern	
Kaffeekränzchen		Stammtisch in Eckkneipe	
Backen, Kochen, Schmoren (unbezahlte Beköstigung der Familie; mit Liebe zubereitete Mahlzeiten als Repräsentanz weiblicher Fürsorge ist Gradmesser für gelungene Weiblichkeit)		Grillen (Abenteurer, Freiheit); professionelles Kochen (Spitzenleistung)	
mild, leicht, soft = Attribute, die den weiblichen Geschmack bedienen		Bewunderung durch andere (Kochen zu einem besonderen Anlass, Fest)	
Birne Helene, Crepe Suzette, errötendes Mädchen		herb, bitter (Herrenschokolade), sättigend, deftig, stark gewürzt und mit Biss	
		Holzfallersteak, Jägerschnitzel, strammer Max, Fleisch als „männlicher Code“	

und Schätzwerten für die Nährstoffe beruht generell auf unterschiedlichen Kenngrößen. Bestimmte Nährstoffe (Vitamin B1, B2) sind auf den Richtwert für die Energiezufuhr bezogen, andere (Vitamin K, Protein) richten sich nach der Körpermasse oder der empfohlenen Proteinzufuhr (Vitamin B6). In absoluten Zahlen ergeben sich hieraus höhere Richtwerte für den Mann. Physiologische, geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es beim Eisen (Verluste durch Menstruationsblut bei Frauen) und beim Zink (höhere Schweißverluste beim Mann) [10]. Ein umfassendes Konzept zum Verständnis von Ernährung und Geschlecht als soziales Phänomen fehlt aber insgesamt [11]. Tabelle 2 zeigt die vier zentralen statistischen Zusammenhänge der NVS II im geschlechtsspezifischen Verzehr von Lebensmitteln [10,12].

Im österreichischen Ernährungsbericht von 2010 [13] werden geschlechtsspezifische Unterschiede im Essverhalten angegeben. Demnach sind die österreichischen Männer Kochmuffel. Nur 13 % stellen sich mindestens viermal in der Woche selbst an den Herd. Bei den Frauen sind es mit 66 % fast fünfmal so viele. Frauen mit Familie bereiten überwiegend Gerichte nach männlichen Vorstellungen zu. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche werden eher zurückgestellt. Essen und Trinken gilt als kulturelles Regelwerk. Die Wahl der Lebensmittel ist dabei mit tiefer Symbolik verbunden. Ihre Auswahl kann die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder sozialen Schicht kennzeichnen. Der häufig angeführte Geschmack als Auswahlgrund beschreibt dabei nicht nur eine individuelle Vorliebe, sondern wird uns durch Sozialisation antrainiert [9]. Die geschlechtsspezifische Ernährung von Männern und Frauen wird gerade auch durch dieses kulturelle Regelwerk bestimmt.

Gender Food in der westlichen Ernährung

Laut Umfragen ist etwa die Hälfte aller Befragten am Kauf von speziellen Lebensmitteln für Männer und Frauen (Gender Food)

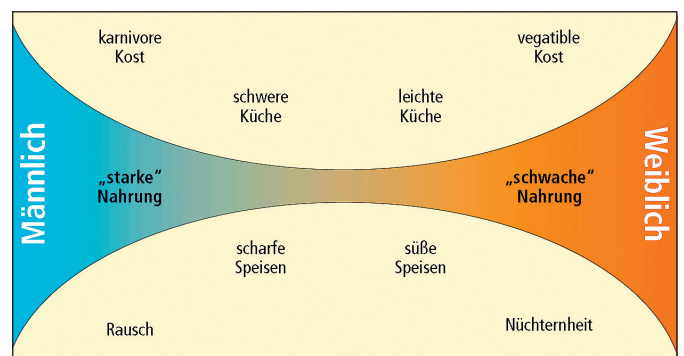


Abb. 2: Kulinarische Taxonomie und Geschlechterordnung [6]

TABELLE 2		Gender Food in der Praxis – Essverhalten von Frauen und Männern gemäß NVS II 2008 [12]	
Frauen		Männer	
Gemüse/Gemüsegerichte 129/243 g/Tag (DGE-Empfehlung 400 g/Tag)		Gemüse/Gemüsegerichte 112/222 g/Tag (DGE-Empfehlung 400 g/Tag)	
Obst 278 g/Tag (DGE-Empfehlung 250 g/Tag)		Obst 230 g/Tag (DGE-Empfehlung 250 g/Tag)	
Fleisch 53 g/Tag (3,4 % kein Fleisch/-waren)		Fleisch 103 g/Tag (2,5 % kein Fleisch/-waren)	
Alkoholische Getränke 81 g/Tag (DGE-Empfehlung 10 g Alkohol/Tag)		Alkoholische Getränke 308 g/Tag (DGE-Empfehlung 20 g Alkohol/Tag)	
Übergewicht/Adipositas 50,6 %		Übergewicht/Adipositas 66 %	
Höheres Ernährungswissen (z. B. probiotische Joghurts, ACE-Getränke)			

interessiert. Grundsätzlich ist die Einstellung von Frauen solchen Produkten gegenüber dabei offener [14]. Bei Genderlebensmitteln wird sowohl auf den geschlechterspezifischen Mehrwert auf physiologischer Ebene (z. B. Gehalt bestimmter Vitamine und Mineralstoffe) als auch auf die Farb- und Bildgestaltung sowie die plakative Auslobung geachtet [14]. Der Verbraucher findet heute bereits beim täglichen Einkauf spezielle Lebensmittel für „Ihn“ und „Sie“. Vor allem bei Genussmitteln wie Schokolade sind Begriffe wie leicht und süßlich für Frauen oder herzhafte, dunkel und bitter für Männer schon lange etabliert. Bei Chips gibt es erstmals und gezielt zwei neue Gendersorten mit den Namen „Mädelsabend“ und „Männerabend“. Die Chipsvariante für Frauen in einer rosa Verpackung wird geschmacklich als cremig und süßlich beschrieben. Die Männerchips in einer roten Verpackung haben eine rauchig-würzig und saftig-leckere Geschmackskomponente [15]. In Japan ist Gender Food geradezu schon ein Trendmarkt. Der Tofuhersteller Otokomae Tofu Ten (Dandy Tofu Shop) verbindet Wellness und Lifestyle. Sein Motto lautet: Gute Ernährung für attraktive Männer. Tofu wird zum coolen Lifestyle-Produkt mit Bezeichnungen wie „Johnny-Tofu“. Auch die Produktgestaltung ist geschlechtsspezifisch gestaltet. Mal in klassisch quadratischer Form, mal in schnittiger Portionierung ganz in Schwarz oder Weiß mit prägnanten Aufschriften. Das Otokomae-Männer-Tofu entspricht dabei vor allem den Wünschen der Japanerinnen. Denn die Frauen sind für den Einkauf und die Haushaltskasse zuständig [16]. Aktuell werden mittlerweile auch Nahrungsergänzungsmittel für Sie und für Ihn angeboten. Für Frauen werden speziell Kalzium für die Knochen, Eisen für die Blutbildung und Folsäure für Zellteilungsprozesse als besonders geschlechtsspezifische Nährstoffe in dem Multivitaminpräparat ausgelobt. Für Männer stehen B-Vitamine für den Energiehaushalt und Magnesium für den Muskelstoffwechsel im Vordergrund [17].

Bei fast allen relevanten Erkrankungen besteht eine Übersterblichkeit des männlichen Geschlechts. Neben männlichen und weiblichen Sozialisationsprozessen werden Mortalität und Morbidität aber auch von morphologischen und neurophysiologischen geschlechtsspezifischen Unterschieden beeinflusst. Für die Praxis der ernährungsmedizinischen Beratung bedeutet das, dass vor allem auch das Rollenverständnis des jeweiligen Geschlechts, das Lebensalter und die lebensphasenabhängige Lebensqualität berücksichtigt werden müssen. Geschlechtsspezifische Prävention und Gesundheitsförderung sollte insbesondere bei männlichen Individuen vor der Pubertät den gesundheitsbezogenen Lebensstil aber auch primäre Interventionen bei der Vorsorge, Bewegung/Sport und Ernährung beinhalten [18]. Eine geschlechtsspezifische Ernährungsberatung sollte gesellschaftliche Regeln, Normen und Tabus genauso berücksichtigen wie Alter und Schichtzugehörigkeit.

Chinesische Differenzialdiagnostik

In der chinesischen Syndromdiagnostik gibt es keine Differenzierung zwischen Frauen und Männern im Sinne der Gendermedizin. Sie erfolgt stets unter Berücksichtigung von Leitbahnbeteiligungen, *Zang-Fu*-Organen, *Ba Gang*, fünf Grundsubstanzen (Qi, Blut, Körpersäfte/Flüssigkeiten, *Shen, Jing*), äußeren und inneren pathogenen Faktoren, Lebensumständen sowie Puls- und Zungenbefund. Zu den wichtigsten theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin gehört das Polaritätsprinzip von Yin und Yang. Im „Buch der Wandlungen“ *Yi Jing* (um 700 v. Chr.) finden sich erste Quellen für das wechselseitige Zusammenspiel von Yin und Yang. Neben Yin- und Yang-Aspekten in der Natur findet sich Entsprechendes im Körper und körperlichen Strukturen sowie Symptomen und Krankheitszeichen wieder. Der Yin-Aspekt symbolisiert das weibliche Prinzip bzw. die Frau, und der Yang-Aspekt kennzeichnet das männliche Prinzip bzw. den Mann. Yin und Yang sind dabei als Gegensätze zu sehen, wobei Yin immer schon den Samen des Yang in sich trägt, wie auch das Yin in jedem Yang keimt [19]. Der Gegensatz ist relativ und nicht absolut zu verstehen. Es bestehen gegenseitige Abhängigkeiten, ein gegenseitiger Verbrauch und eine gegenseitige Umwandlung. In der praktischen Anwendung geht es bei physiologischen und pathophysiologischen Prozessen um die jeweilige Beziehung zwischen Yin und Yang und deren Störungen. Therapeutisches Ziel ist die Wiederherstellung oder Unterstützung für das Erreichen eines Yin-Yang-Gleichgewichtes. Unter dem Genderspekt lassen sich Frauen und Männer sowie ihre Krankheitssymptome verschiedenen Bereichen und Qualitäten mit Yin- oder Yang-Charakter zuordnen. So kommen Fülle-Syndrome (*Shi*) wie Yang- oder Yin-Fülle aber auch Mangel-Syndrome (*Xu*) wie Yang- oder Yin-Mangel bei beiden Geschlechtern vor. Für eine gezielte therapeutische Intervention sollten Frauen und Männer aber nicht nur gemäß ihrer individuellen Yin-/Yang-Störung behandelt werden. Mithilfe der weiteren diagnostischen Instrumente lassen sich geschlechtsunabhängig die persönlichen Disharmoniemuster von Männern und Frauen gezielt erfassen. Somit bietet die chinesische Medizin ein differenzierteres Diagnosespektrum als die westliche Gendermedizin.

Behandlungsprinzipien der chinesischen Diätetik

Ein Yin-Mangel erfordert den Einsatz von kühlen und kalten Lebensmitteln mit süßem und saurem Geschmack. Yinisierende Gar- und Kochmethoden sind zu bevorzugen: mehr Flüssigkeit verwenden, einweichen, quellen oder keimen lassen, kurze Garzeiten, dämpfen, dünsten oder blanchieren, wenig/keine Hitzezufuhr, Salzbeigabe. Warm/heiße und bitter/scharfe Speisen und Getränke gilt es zu meiden. Bei dif-

TABELLE 3

Lebensmittel mit Yin- und Yang-Aspekt und Einfluss der Zubereitungsformen auf Yin und Yang [mod. nach 20–22]

	Lebensmittel	Zubereitungsform
Yin-Aspekt	Obst, Gemüse, Salat, Rohkost, Milchprodukte, vegetarische/vegane Kost, Mineralwasser, Tee	einweichen, quellen/keimen lassen, dämpfen, dünsten, blanchieren, wenig Hitzezufuhr, fermentieren, pökeln, tiefkühlen, Salz- und Eiszugabe
Yang-Aspekt	Rind, Lamm, Wildschwein, Aal, Lachs, Aprikose, Hafer, Fenchel, Knoblauch, Zimt, Ingwer, Curry, Chili, Senf, Ziegenkäse, Esskastanie, Walnuss, Kaffee, Rotwein, Glühwein, Schnaps	zerkleinern, schneiden, reiben, pürieren, mahlen, trocknen, kochen, schmoren, braten, grillen, rösten, räuchern, frittieren, backen, hohe Wärme-/Hitzezufuhr, längere Kochdauer, kochen mit Alkohol, Zugabe wärmender Gewürze

ferenzierten Organstörungen wie Lungen-, Leber-, Nieren-, Magen- und Herz-Yin-Mangel werden entsprechend spezifische Ernährungs- und Diättempfehlungen gegeben [20]. Eine Yin-Fülle-Störung drückt sich in Feuchtigkeit/Nässe und Schleim aus. Neutral-warme Lebensmittel mit bitter/scharfem

Geschmack sind hier wirksam. Kalte und nässe-/schleimbildende Speisen wie Süßigkeiten, Milchprodukte, Rohkost und Junkfood müssen gemieden werden. Ein Yang-Mangel bedarf überwiegend warmer und heißer Lebensmittel mit süßem, bitterem oder salzigem Geschmack. Yangisierende Zubereitungsarten wie Kochen, Schmoren, Braten, Grillen, Rösten, Frittieren oder Backen verstärken die Wirkung. Kühle und kalte Nahrung muss reduziert werden. Differenzialtherapeutisch gibt es geschlechtsunabhängig gezielte Empfehlungen für einen Herz-, Nieren- und Milz-Yang-Mangel. Yang-Fülle-Störungen wie aufsteigendes Leber-Yang, Magen-Feuer, emporlodendes Herz-Feuer, Schleim-Hitze oder unruhiger Geist *Shen* werden diätetisch syndromspezifisch und nicht geschlechtsspezifisch behandelt [20]. In der chinesischen Diätetik wird traditionell weit mehr als nur der Genderaspekt berücksichtigt. Yin- und Yang-Qualitäten finden sich geschlechtsunabhängig bei allen Essenden sowie in der Auswahl und Zubereitung aller Lebensmittel wieder. Vor allem bei der Behandlung von chronischen Störungen muss mehr als nur der Gender-Food-Aspekt bedacht werden. Hier bietet die chinesische Diätetik einen hohen, praxisrelevanten Zusatznutzen zur Genderernährungsmedizin.

Köstliche Fleischbällchen mit dicken Bohnen für Sie und Ihn

Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 1/2 EL Olivenöl	H
350 g dicke Bohnen	E
4 Zweige Thymian	E
6 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten	H, E, M
8 Frühlingszwiebeln	M
2 1/2 EL Zitronensaft	H
500 ml Hühnerbrühe	E, M, W
Meersalz	W
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	E, M

Für die Fleischbällchen

300 g Rinderhackfleisch	E, M
150 g Lammhackfleisch	F, E, W
1 mittelgroße Zwiebel	H, F, M
120 g Semmelbrösel	E
2 EL glatte Petersilie	H, E, W
2 EL Minze	M
2 EL Dill	H, E, W
2 EL Koriandergrün	E, M
2 große Knoblauchzehen, zerdrückt	H, E, M
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen	M
2 TL Kapern, gehackt	H, E
1 Ei, verquirlt	M

Zubereitung

Zutaten für Fleischbällchen mit 3/4 TL Salz und reichlich Pfeffer in eine große Schüssel geben, mit den Händen vermengen und tischtennisballgroße Kugeln daraus formen. In großer Deckelpfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fleischbällchen portionsweise darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbräunen. Bevor die zweite Portion gebraten wird, nochmals 1/2 EL Öl in die Pfanne geben. Fleischbällchen danach beiseite stellen und Pfanne mit Küchenpapier ausreiben. Dicke Bohnen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Thymian mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die dicken Bohnen, 1 1/2 EL Zitronensaft und etwa 80 ml Brühe dazugeben, mit 1/4 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen und die Bohnen zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitze garen. Die Fleischbällchen dazugeben, die restliche Brühe angießen und alles zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Die gehackten Kräuter und den restlichen Zitronensaft unterrühren und servieren. Basmatireis passt als Beilage am besten dazu.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik und Ernährungsmedizin

Das Genderessen für Sie und Ihn enthält reichlich B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen, Folsäure und Vitamin C und E für den Energie-, Knochen- und Muskelstoffwechsel, die Blutbildung und Zellteilung. Es fördert den Ausgleich von Disharmonien von Yin und Yang, nährt das Yin und wärmt das Yang.

Literatur

- Brzoska I. Rosa Pillen, blaue Pillen-Gendermedizin; www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/gendermedizin-frauen-erkranken-anders-als-maenner-a-868202.html; 28. April 2013
- Stiefelhagen P. Frauen werden depressiv, Männer impotent – Geschlechtsspezifische Besonderheiten beim Typ-2-Diabetes; *MMW-Fortschr. Med.* 155, Nr.10/2013:19
- Kautzky-Willer A, Leitner M. Nur der kleine Unterschied? Gesundheit von Mann und Frau; *Der Hausarzt* 3/13, 38–41
- Schumm-Dräger P.M. Adipositas; Symposium Gendermedizin 2012 der DgesGM und GiM 16. November 2012 Berlin; gemeinsamer Newsletter des Netzwerkes Gendermedizin & Öffentlichkeit und Deutsche Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin e. V., www.gendermed.info, 28. November 2012
- Micheelis W, Schiffner U. Vierte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV). Deutscher Ärzteverlag 2006
- Setzwein M. Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext. VS Verlag, Wiesbaden 2004
- Blickhäuser A, von Barga H. Ernährung und Gender. www.fit-for-gender.org, Berlin 2007
- Setzwein M. Essen: Typisch männlich. *UGB Forum* 6/2001:315–7
- Schritt K. Das Essen der Geschlechter. *UGB-Forum* 6/2012:273–5
- Gender & Ernährung – männlich, weiblich, anders? Ernährungsphysiologische Differenzen zwischen Mann und Frau; *DGE-aktuell* 12/2008 vom 18.11.2008; www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=894, 28. April 2013
- Rückert-John J, John R. Essen macht Geschlecht. *aid-Ernährung im Fokus*, 9–05/09;174–9
- Max Rubner Institut (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel) Hrsg.: Ergebnisbericht, Teil 1, Nationale Verzehrstudie II, Karlsruhe 2008
- Gender Food: Richtige Ernährung für sie und ihn. www.kleinezeitung.at/freizeit/lokalrezepte/2920342/richtige-ernaehrung-fuer-ihn.story, 08.12.2013
- Pratter U. Der kleine Unterschied: Gender Food. *Lebensmittel-Technologie* 1–2; 2007:11–3
- Chio Chips: Mädelsabende und Männerabende. www.marketingfish.de/aktuell/werbung/chio-chips-maedelsabende-und-maenerabende, 07.12.2013
- Oh, Mann! – Tofu für tolle Kerle! *Globalspirit Crossover Kunst Kulturen Kommunikation Lifestyle Diversity*, http://globalspirit.files.wordpress.com/2007/04/407689160_b1_03.07.2013
- www.centrum-online.de/produkte, 07.12.2013
- Klotz T. Männergesundheit – Interdisziplinäre Betrachtungen. *Der niedergelassene Arzt* 4/2013:55–8
- Blunck A. Theoretische Grundlagen Yin und Yang. In: Focks C, Hillenbrand N. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München, Urban & Fischer, 2000:42–4
- Siedentopp U, Hecker HU. *Praxishandbuch Chinesische Diätetik*. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR, 2009; S. 92–5, 108–11, 120–23, 128–31, 144–51, 160–63, 168–75, 196–99, 180–83, 200–3
- Siedentopp U. Flexibel und undogmatisch: chinesische Diätetik. *Komplementär. integr. Med.* 05/2007: 35–41
- Kirchhoff S. Chinesische Diätetik. In: Focks C, Hillenbrand N. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München, Urban & Fischer, 2000: 337–8