

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (3), 4-5

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Kurz & Bündig



WARUM „GESUNDES“ ESSEN SO SCHWER SATT MACHT

Dass unser Essverhalten nicht einzig und allein und ausschließlich von der Vernunft gesteuert wird, ist an sich nicht neu. Ein biochemisches Detail dieses „unvernünftigen“ Handelns wurde nun in einer kleinen Studie entdeckt, und zwar anhand des Ghrelin-Spiegels: Was für üppig und „sündig“ gehalten wird, sättigt offenbar deutlich besser als das, was wir für kalorienarm und „vernünftig“ halten. Auch wenn in beiden Fällen exakt dasselbe drin ist, wie bei eben dieser Studie von Forschern aus Yale und von der Arizona State University, nämlich ein Milchshake von 380 kcal. Wenn wir am Becher aber lesen, dass es sich um ein „sehr reichhaltiges“ Getränk handelt, das „620 kcal“ enthält, dann steigt der Spiegel von Ghrelin wesentlich stärker an, als wenn uns mitgeteilt wird, dass es sich um ein „sehr vernünftiges“ Getränk von „140 kcal“ handelt.

Eufic; Health Psychol 2011;30(4):424-429

GEMÜSE WIRKT AUCH „INKOGNITO“

Püriertes und in anderen Nahrungsmitteln „verstecktes“ Gemüse führt über die Verringerung der Energiedichte der Speisen zu einer Verringerung der Kalorienaufnahme. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Wissenschaftler von der Pennsylvania State University haben ihre Versuchsreihen mit Speisen durchgeführt, deren Energiedichte bei ursprünglichen 100 % lag oder durch Beimengung von Gemüse – im Allgemeinen in pürierter Form – auf 85 % oder 75 % gesenkt worden war. Wie sich zeigte, wurde die Gemüsebeimengung nicht als Beeinträchtigung des Geschmacks empfunden. Die Speisen mit weniger Energiedichte waren auch gleich schwer wie die „100 %-Speisen“. Der Sättigungseffekt war derselbe – wobei der Gemüseverzehr im Idealfall um bis zu 80 % gesteigert werden kann und zwar von 270 g auf 487 g pro Tag.

Eufic; Am J Clin Nutr 93(4):756-763; 94(3):735-741

DIE UNGENUTZTE MACHT DER VERBRAUCHER

An sich hätten Verbraucher einen nicht zu unterschätzen Einfluss – nutzen diesen aber relativ wenig. Das hat eine kürzlich durchgeführte Umfrage des Fresenius-Instituts Allenbach ergeben, an der rund 1.800 Personen ab 16 Jahren teilgenommen haben. An sich kann der Konsument durch eine bewusste Kaufentscheidung, aber u.a. auch durch Beschwerden beim Hersteller und bei Verbraucherorganisationen wesentlich zu einer besseren Lebensmittelqualität beitragen. Das ist mehr als 70 Prozent der Befragten durchaus bewusst. Aber nur jeder Vierte nutzt diese Möglichkeiten eigenen Angaben zufolge voll aus. Der Grund: Zu viel Aufwand. Das geben 53 Prozent derjenigen, die ihre Möglichkeiten ihrer eigenen Einschätzung nach zu wenig nutzen, auch zu. Vor allem in den höheren Einkommensschichten scheitert mehr Engagement überdurchschnittlich häufig an einem als zu hoch empfundenen Aufwand. Als stärkste „Waffe“ wird von 82 Prozent der Befragten die Kaufverweigerung gesehen, wurde bisher aber nur von 47 Prozent bewusst eingesetzt. Sich bei Verbraucherschutzorganisationen oder den Medien zu beschweren, geben 53 bzw. 29 Prozent als erfolgversprechende Maßnahme an – aber nur 3 bzw. 1 Prozent haben das schon einmal gemacht.

www.aid.de; SGS Institut Fresenius PM 5. August 2011

CED-EISENMANGEL: NEUE THERAPIE

Eisenmangel ist der häufigste Mangelzustand bei CED (Chronisch entzündliche Darmerkrankungen) und wird nach derzeitigem Standard mit zehn Infusionen von jeweils einer Stunde Dauer behandelt. Forscher der Universitätsklinik für Innere Medizin III am Wiener AKH

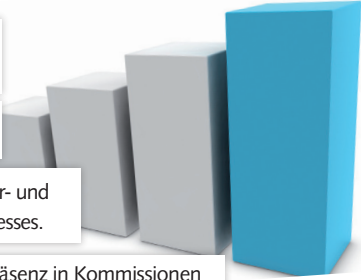
haben nun eine neue Therapieform für CED-Patienten mit Eisenmangel entwickelt, die wesentlich weniger Zeit in Anspruch nimmt, nämlich drei Mal 15 Minuten. Dabei wird die bisher übliche Eisensaccharose durch Eisencarboxymaltose ersetzt.

MedUni Wien



GEHOBENE MEDIZINISCH-TECHNISCHE DIENSTE SÄULEN DES GESUNDHEITSWESENS

Die Angehörigen der sieben Berufsgruppen der gehobenen medizinisch-technischen Dienste (MTD) stellen die drittgrößte Gruppe im heimischen Gesundheitswesen. Aber sie werden mit ihren Anliegen noch immer nicht entsprechend gehört, heißt es in einer Aussendung ihrer Interessensvertretung MTD-Austria. Ohne die Realisation folgender Ziele bzw. Forderungen würden Qualitätssicherung, Patienten- und Versorgungssicherheit empfindlich unterminiert werden, so MTD-Austria Präsidentin Mag. Gabriele Jaksch.

- 
- 1 Registrierung der Berufsgruppenangehörigen analog der Registrierung von Ärzten.
 - 2 Alle MTD-Leistungen „auf Krankenschein“.
 - 3 Eine einheitliche Bundesfinanzierung für Bachelor- und Masterstudiengänge im Sinne des Bologna-Prozesses.
 - 4 Mitgestaltung statt Ausgrenzung – stärkere Präsenz in Kommissionen oder Gremien, die das Gesundheitssystem steuern.
 - 5 Neue Rechtsinstrumente, damit Schutzregelungen für die Patienten durchsetzbar werden, vergleichbar z. B. der strafrechtlichen Untersagung der Ausübung des Heilpraktikerwesens für Nichtärzte.

MTD-Austria, www.mtd-austria.at

DER COMPUTER ALS KOCH

Touchscreen, Sprachausgabesystem, Kamera, digitale Waage, Multisensor-Armband – aus Zutaten wie diesen besteht der „digitale Ernährungsassistent“ DIAFIT (Diätetischer Ernährungs-Assistent mit multimodaler Schnittstellen-Funktionalität und Intelligenterm Küchen-Terminal), der in ein paar Jahren die Ernährungssituation älterer und betagter Menschen entscheidend verbessern könnte und Über- bzw. Unterernährung vermeiden helfen. Daran arbeiten Forscher der Gesundheitsstudiengänge an der FH Joanneum in Graz und Gleichenberg. An der Pilotstudie wirken rund 20 ältere Menschen mit, die zum einen ihre Gewohnheiten und Wege beim Kochen protokollieren, und zum anderen den neuen Terminal in einer Testküche ausprobieren und evaluieren. Wenn er dann fertig ist, der digitale Ernährungsassistent, sollte er idealerweise von den Nutzern gar nicht bewusst wahrgenommen werden.

APA