

Liepold E, Haas GM, Schwandt P

Bericht & Report: Es lohnt sich!

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (1), 12-13

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



ES LOHNT SICH!

Mit individueller Beratung, der Berücksichtigung von Vorlieben, Wissensstand und Familiensituation ist eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens auch ohne krankheitsbedingte Notwendigkeit möglich. Das beweist das Prävention-Erziehung-Programm (PEP), bei dem Eltern und Kinder an Ernährungsschulungen und Kochkursen teilnehmen.

Evelyn Liepold, Gerda-Maria Haas, Peter Schwandt



tergruppen, z.B. in Bezug auf Fette, aus? Entspricht hier die Aufteilung den allgemein gültigen Empfehlungen? Bei der Erläuterung des Ernährungsprotokolls ist es von großem Vorteil, wenn auch die Kinder dabei sind, damit ihnen der Ist-Status aufgezeigt werden kann und Verbesserungsvorschläge unterbreitet werden können. Wichtig ist beispielweise nicht nur zu sagen, es sind zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt worden, sondern anhand von praktischen Beispielen aufzuzeigen, wie man das Ernährungsverhalten verbessern kann, mit teilweise nur geringfügigen Änderungen, die ohne Probleme umgesetzt werden können. Die im Rahmen der Studie angebotenen Kochkurse – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene – wurden äußerst rege besucht. Die Aussage in der Beratung, den Anteil an pflanzlichem Eiweiß in der Ernährung zu erhöhen, stellt die Studienteilnehmer oft vor Umsetzungsprobleme. Nicht jedoch, wenn es ihnen in Kochkursen praktisch demonstriert wird, u.a. mit den Themen „Verschiedenste Brotaufstriche selbstgemacht“, „Hülsenfrüchte“, „Kartoffeln lecker und vielseitig“ u.v.m.

ERFOLG AUCH OHNE DRUCK

Wichtig war auch aufzuzeigen, dass gesundes Essen schmeckt, Kochen einfach und kreativ sein kann, und Fertigprodukte keine Alternativen sind. Dies führte dazu, dass die Empfehlungen für Änderung der Ernährung gerne übernommen und in den Alltag aufgenommen worden sind. Dies

erkennt man sehr gut an einem Vergleich der Ernährungsprotokolle nach einem Jahr (siehe Abb. 2). Der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren steigt außer bei den Frauen im 2. Jahr signifikant, in Bezug auf die Gesamtkalorien sogar in allen 4 Gruppen, wohingegen die Cholesterinzufuhr im 2. Jahr bei den Erwachsenen sinkt. Auch der Anteil der Fette in der Nahrung wird im 2. Jahr bezogen auf den Gesamtkaloriengehalt geringer, die Alkoholzufuhr wird reduziert. Diese bei den Familien beobachteten Ergebnisse aus der PEP-Studie finden Sie in Atherosclerosis 2010, Dec. 213(2): 642 - 648. Titel: Lifestyle and Cardiovascular Risk Factors in 2001 Child-Parent Pairs: The PEP Family Heart Study, Autoren: Schwandt P, Haas GM, Liepold E. Die gezeigten Ergebnisse sind deshalb besonders bemerkenswert, da diese Familien keine krankheitsbedingte Notwendigkeit zur Nahrungsumstellung hatten. Wir sehen hier, dass durch Anleitung „Beratung und Aufzeigen der Möglichkeiten verbunden mit praktischen Beispielen, alle von der Wissenschaft belegten Ernährungsempfehlungen in den Alltag übertragen und integriert werden können.

Dipl.-Oecotroph. Evelyn Liepold, Gerda-Maria Haas, MPH, Prof. Dr. med. Peter Schwandt, Arteriosklerose-Präventions-Institut, Wilbrechtstr.95, 81477 München, Deutschland, Tel.+43 89 7904191, Fax +43 89 74994941

Literatur bei den Verfassern

© Foto: Fotolia/WavebreakMediaMicro

Herr Mustermann: Aktuelle Nährstoffzufuhr bei 2900 kcal

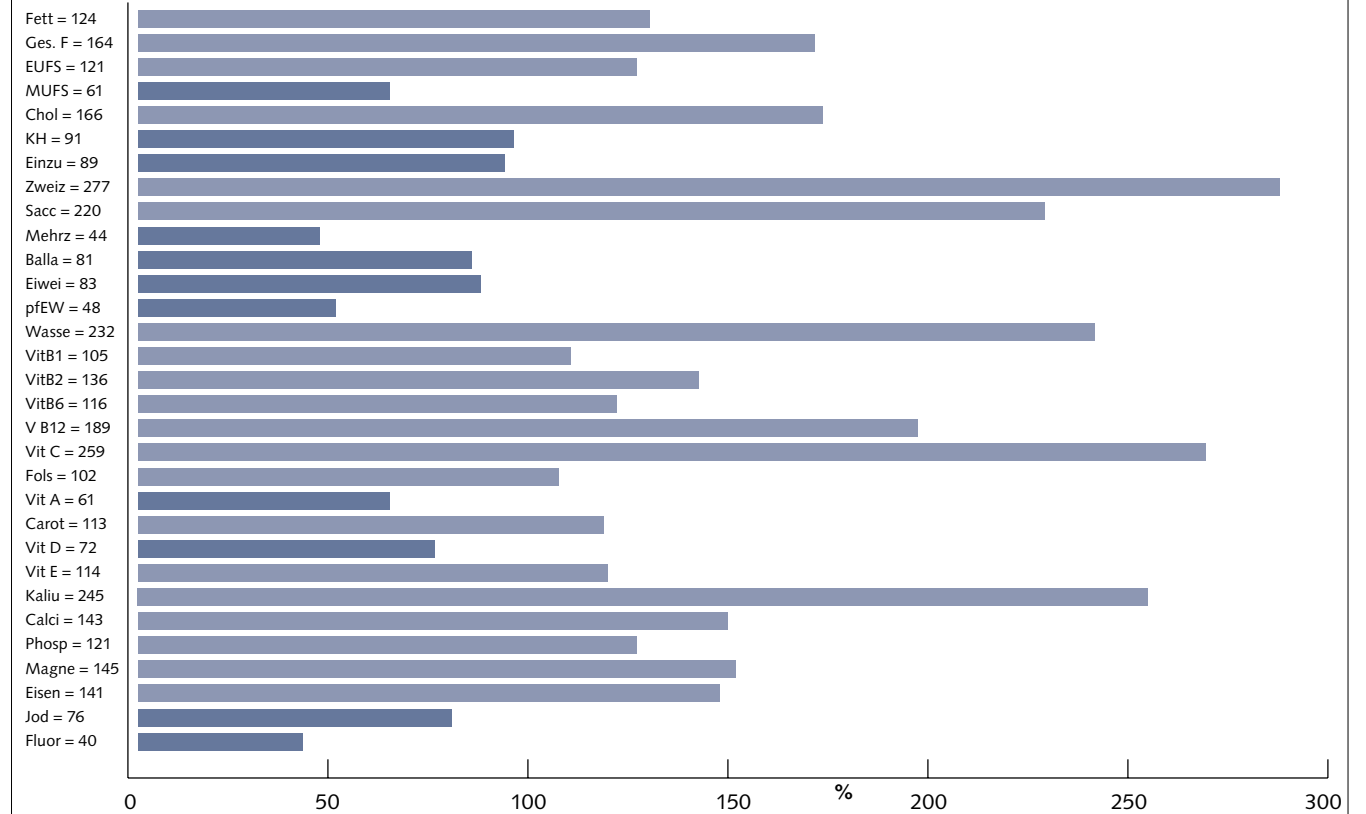


Abbildung 1: Ausdruck eines Ernährungsprotokolls mit Prodi 4.5 LE.

	Männer (n=254)		Frauen (n=321)		Jungen(n=195)		Mädchen(n=216)	
	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 1	Jahr 2
kcal/d	2470,8	2424,6	1892,8 ^a	1820,6	1599,5	1704,0 ^a	1454,8	1523,0 ^a
	468,4	492,6	403,2	398,3	342,1	314,1	269,9	288,6
Fett g/d	101,6	99,5	80,6 ^a	75,3	63,1	65,1	57,8	59,3
	25	26,1	22,3	21,5	17,1	15,6	13,2	14,6
Fett % kcal	38,2 ^a	36,9	39,4 ^a	37,1	36,5 ^a	34,4	36,9 ^a	35
	5,9	5,2	5,5	5,2	5	4,3	4,9	4,9
Gesättigte FS g/d	43,1 ^a	41,2	35,1 ^a	31,8	28,5	28,7	26	26,1
	12,2	12,2	10,7	10,4	8,2	7,1	6,3	7
Einfach ungesättigte FS g/d	36,8	36	28,2 ^a	26,5	22	22,3	19,9	20,3
	9,5	10,3	8,5	7,9	6,5	6,2	5	5,4
Mehrfach ungesättigte FS g/d	14,8	15,6 ^a	11,8	11,9	8,3	9,5 ^a	7,9	8,7 ^a
	4,7	5,2	3,9	4,2	2,9	3,3	2,8	3,2
Cholesterin mg/d	380,4 ^a	352,8	300,9 ^a	268,6	237,6	240,1 ^a	222,9	219,2
	114,2	110,2	95,5	88,2	70,4	73,9	74,4	70,8
Kohlenhydrate g/d	255,5	255,7	208	203,9	201,9	218,8 ^a	182,8	193,5 ^a
	60,5	64,5	51,5	49,5	46,4	42,9	38,3	41,3
Monosaccharide g/d	34,5	36,7 ^a	31,7	32,5	36,2	38,9 ^a	32,7	34,8 ^a
	19,7	21,3	14,5	14,5	16,1	16,9	15,6	14,5
Disaccharide g/d	68,4	67,1	63,6 ^a	60,7	64,2	68,6 ^a	57,4	58,6
	30,3	29,1	27,2	25	22,1	21,8	19,3	20,2
Saccharose g/d	55,2	54,8	51,9 ^a	49,2	50,5	53,8 ^a	45,2	46,9
	27,3	26,3	24,4	22,6	19	18,9	16,3	17,7
Polysaccharide g/d	139,7	141,3	109	107,6	99,4	109,4 ^a	91,2	98,2 ^a
	35,4	38,2	28,5	29	25,2	27,6	23,1	25,4
Ballaststoffe g/d	21	21,7	18,6	18,6	14,7	16,0 ^a	13,7	14,8 ^a
	6,8	7,1	5,3	5,4	4,1	4,5	4	4,4
Eiweiß g/d	88,2	87,6	65,2	64	50,7	54,8 ^a	46,2	48,6 ^a
	19,3	18,1	14,4	14,6	12,1	11,8	10,3	11
Alkohol g/d	23,0 ^a	19,2	8,1	7,4	0,4	0,3	0,3	0,3
	21,4	17,8	8,9	9,2	0,5	0,4	0,5	0,3

Abbildung 2: Vergleich der Ernährungsprotokolle.

^a p<0.05 zwischen Jahr 1 und Jahr 2 in der gleichen Gruppe