

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (2), 5-7

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

EFSA: ERSTMALS EMPFEHLUNGEN ZUR PROTEINZUFUHR

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) kommt in einer wissenschaftlichen Stellungnahme zu dem Schluss, dass die Aufnahme von 0,66 g/kg Körpergewicht pro Tag als durchschnittlicher Bedarf gelten kann. Als durchschnittliche Zufuhr von Protein (Referenzzufuhr) werden 0,83 g/kg Körpergewicht pro Tag angenommen. Beides gilt für Nahrungseiweiß mit einem Wert von 1,0 des PDCAAS ("Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score"). Die Referenzzufuhr von Protein wurde aus Studien zur Stickstoffbilanz ermittelt, wobei auch assoziierte Gesundheitsdaten berücksichtigt wurden. Um Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr festzulegen, reichen die vorliegenden Daten nicht aus. Die Daten von Verzehrstudien zeigen, dass die durchschnittliche Proteinzufuhr in den EU-Ländern zwischen 67 und 114 g/Tag bei Männern und zwischen 59 und 102 g/Tag bei Frauen variiert und somit bei beiden Geschlechtern etwa 12 bis 20 Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmacht. Für die mittlere Proteinzufuhr in Bezug auf das Körpergewicht sind nur



Proteinaufnahme in der EU bei gesunden Erwachsenen

Durchschnittlicher Bedarf ➤ 0,66 g/kg Körpergewicht und Tag

Durchschnittliche Aufnahme ➤ 0,83 g/kg Körpergewicht und Tag

wenige Daten verfügbar, sie variieren zwischen 0,8 und 1,25g/kg Körpergewicht pro Tag für Erwachsene. Eiweißmengen bis zur doppelten Bevölkerungsreferenzzufuhr (PRI) werden in der gemischten Ernährung durch physisch aktive und gesunde Erwachsene in Europa aufgenommen und dürfen als sicher gelten.

Für Schwangere im 1. bzw. 2. bzw. 3. Trimester wird eine im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung um 1 bzw. 9 bzw. 28g/kg Körpergewicht und Tag erhöhte Prote-

inzufuhr empfohlen. Die Empfehlungen für die Laktationsphase liegen bei einem Plus von 19g/kg Körpergewicht und Tag in den ersten sechs Monaten und danach bei 13g. Der altersabhängige Eiweißbedarf für Kinder ab dem sechsten Lebensjahr unter Berücksichtigung des Wachstums beträgt 0,66 g/kg Körpergewicht pro Tag und wurde aus der Summe der durchschnittlichen täglichen Eiweißdeposition und der 58%igen Eiweißeffizienz für Wachstum errechnet.

EFSA Journal 2012;10:2555

Ω-3-FS GEGEN DEMENZ: NICHT KURZFRISTIG

Ein aktueller Cochrane-Review kommt zu dem Schluss, dass eine Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren in fortgeschrittenem Alter nicht zu einem Erhalt der geistigen Fähigkeiten beiträgt. Dabei wurden Daten aus Studien bis zu einer Dauer von 3,5 Jahren untersucht. Die Autoren räumen ein, dass eine wesentlich langfristige Einnahme – und damit längerfristige Studien – erforderlich sein könnte, um Effekte einer Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren festzustellen. Es gibt einige Hinweise aus der Literatur, dass Omega-3-Fettsäuren und dabei vor allem DHA dazu beitragen können, die Funktionsfähigkeit von Gehirnzellen in fortgeschrittenem Alter zu erhalten.

Sydenham E et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 6. Art. No.: CD0053.

DOI: 10.1002/14651858.CD005379.pub3



FH-Rektorin Barbara Schmid, MSc, FH-Prof. Dr. Jutta Möseneder, Studiengangsleiterin FH-Prof. Gabriele Karner, MBA, Manuela Melchart, BSc, Simone Moosheer, BSc, Silvia Gimplinger, BSc und Alexander Morgner, CBM Nestlé Health Science Österreich bei der Verleihung des Nestlé Health Science Awards 2012 (v. l.).

FH ST. PÖLTEN: AUSGEZEICHNETE DIÄTOLOGINNEN

Mit Gold, Silber und Bronze belegten Absolventinnen der FH St. Pölten die ersten drei Plätze beim Nestlé Health Science Award 2012, der im Rahmen der wissenschaftlichen Frühjahrstagung des Studiengangs Diätologie in der FH St. Pölten vergeben wurde. Dazu FH-Professorin und Studiengangsleiterin Diätologie Gabriele Karner, MBA: „Dass alle Preisträgerinnen auch Absolventinnen der Fachhochschule St. Pölten sind, macht und sehr stolz und ist eine Zeichen für die hohe Qualität unserer Lehre.“ Die Siegerarbeit von Simone

Moosheer, BSc, untersuchte den Einfluss einer Lebensmittelverpackung und deren Platzierung im Supermarkt auf das Kaufverhalten der Konsumenten am Beispiel von Cherrytomaten. Ausgeschrieben war dieser Forschungspreis österreichweit für Bachelorarbeiten aus 2011 von Studierenden der FH-Studiengänge Diätologie. Die eingereichten Arbeiten wurden anonymisiert und von drei Gutachtern bewertet. Die Gewinner wurden anhand eines Kriterienkatalogs ermittelt, der sich an einem Punktesystem orientierte.

FH St. Pölten

Kurz & Bündig



Gratis Download:
www.wwf.at/de/sushiratgeber

SUSHI „MADE IN AUSTRIA“ MIT FORELLE, SAIBLING & KARPEN

Damit es nicht bald endgültig heißt „Gut, aber aus“, wenn es um Fisch für Sushi geht, hat der WWF (World Wide Fund for Nature) gemeinsam mit Kulinarik-Experten einen Sushi-Ratgeber mit heimischen Alternativen erarbeitet. Demnach eignen sich Forelle, Saibling und sogar Karpfen hervorragend, um die mittlerweile zum festen Bestandteil der internationalen Küche avancierten japanischen Köstlichkeiten herzustellen. Die Nachfrage nach Meeresfisch hat ja bekanntlich dramatische Folgen. Wie der WWF betont, sind die beliebtesten Sushi-Fische und –Meeresfrüchte bereits großteils überfischte. 80 Prozent der

Meere sind überfischte oder bis an die Grenzen befischt. Besonders makaber: 40 Prozent der Fänge landen als ungewollter Beifang im Müll. Meeresschone Alternativen für Speisefisch seien daher dringendst notwendig. Rücksichtslose Fangmethoden bedrohen zudem andere Meeresbewohner. Aber Zuchtfisch ist nicht gleich Zuchtfisch. Konventionelle Zuchten weisen laut WWF meist katastrophale Umweltbilanzen auf. Neben dem MSC-Siegel für Meeresfisch sei daher das Bio-Siegel für Zuchtfisch eine wichtige Orientierungshilfe für Konsumenten.

WWF

ONLINE-FORTBILDUNG DIABETES FÜR ÄRZTE

Die Akademie der Ärzte bietet künftig gemeinsam mit der Bundeskurie Niedergelassene Ärzte in der Österreichischen Ärztekammer, dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger und der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse eine Basisschulung im Bereich Diabetes an. Die Fortbildung wird online abgewickelt. Ärzte, die bereits auf www.meindfp.at registriert sind, können sich mit ihren Zugangsdaten auf www.docwissen.at einloggen und die sieben Module der Fortbildung über einen Zeitraum von drei Monaten absolvieren.

APM; www.docwissen.at; www.meindfp.at

CAMPYLOBACTER AUF DEM VORMARSCH

Seit 2005 führt Campylobacter die Liste der Erreger lebensmittelassoziierter Infektionskrankheiten in der EU an, wobei die Fallzahl steigt. Bei Salmonellen hingegen war 2010 laut EFSA schon das sechste Jahr eine rückläufige Tendenz festzustellen, was unter anderem auf bessere Lebensmittelkontrollen vor allem im Bereich Geflügel zurückgeführt wird. Der Rückgang bei Salmonelleninfektionen betrug 2010 neun Prozent, und 99.020 Fälle wurden registriert. Salmonellen und Campylobacter werden vor allem in Geflügel nachgewiesen.

EFSAnews 25. April 2012

LIEBLINGSGEMÜSE PARADEIS

31.403 Tonnen Paradeiser werden laut AMA Agrarmarktanalyse in Österreich pro Jahr verspeist. Sie bleiben damit unangefochten das Lieblingsgemüse der Österreicher, gefolgt von Zwiebeln mit annähernd 25.000 Tonnen und Karotten mit etwas mehr als 22.000 Tonnen. Beliebt sind weitere Gurken und Paprika – Hülsenfrüchte hingegen bringen es mengenmäßig nicht einmal auf ein Prozent des Verbrauchs.

AMA

GESUND ESSEN MIT WENIG GELD

Um armutsgefährdeten Menschen in der EU leichter zu machen, sich gesund zu ernähren wollen Wissenschaftler und Industrie in einem von der Europäischen Kommission finanzierten Projekt nun ansprechende und erschwingliche Lebensmittel im „unteren Preissegment“ entwickeln, die den Kriterien einer gesunden Ernährung entsprechen. Das Projekt „CHANCE“ ist auf drei Jahre ausgelegt und wird von den Professoren Francesco Capozzi und Alessandra Bordone von der Universität Bologna koordiniert. Das fachübergreifende Konsortium besteht aus 17 Partnern aus neun europäischen Ländern. Zehn Universitäten und Forschungseinrichtungen sowie fünf KMUs aus der Nahrungsmittel- und Getränkebranche sind mit der Entwicklung der Produkte beauftragt. Die Wissenschaftler von CHANCE werden untersuchen, was die Betroffenen konkret von einer gesunden Ernährung abhält. Weiters sollen Rohstoffe und Zutaten ermittelt werden, die sich unter den spezifischen Vorgaben für die Produktion von Lebensmitteln eignen. Der Schwerpunkt soll dabei auf kostengünstigen Technologien und traditionellen Zutaten liegen.

EU-FIC; www.chancefood.eu

© Fotos: Fotolia/Marco Mayer, Fotolia/Pixel & Création

LEBENSMITTEL AUF DEM MÜLL SCHADE UM GELD UND UMWELT

An die 90 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr landen in Europa auf dem Müll. Auf allen Ebenen der Produktions- und Verteilungskette werden Lebensmittel vernichtet, auf Privathaushalte entfallen 37 Millionen Tonnen bzw. mehr als 40 Prozent (EU 2010). Nun wurde die Abkehr von dieser Verschwendung von Lebensmitteln zu einem der prioritären Ziele für ein „ressourcenschonendes“ Europa erklärt. Dabei ließe sich auch viel Geld sparen. Laut Untersuchungen könnten Haushalte im Schnitt 565 Euro pro Jahr sparen, wenn die Abfälle aus Lebensmitteln um 60 Prozent verringert würden. In Großbritannien wurde bereits 2007 eine Aufklärungs- und Informationskampagne mit zahlreichen praktischen Tipps gestartet. Weiters wird das Image der „Doggy box“ aufpoliert. War die Portion im Restaurant doch zu groß, kann man den Rest damit nach Hause transportieren.

FOOD TODAY 05/2012; www.lovefoodhatewaste.com

NÄHRWERTKENNZEICHNUNG WIRD PFLICHT

Die bindende „Lebensmittelinformationsverordnung“ der Europäischen Kommission muss in den nächsten Jahren umgesetzt werden. Hersteller von Lebensmitteln sind nun verpflichtet, verpackte Lebensmittel mit Angaben zu Inhaltsstoffen je 100 g bzw. mL zu versehen. Angaben zum Energiegehalt und Fetten, gesättigten Fetten, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz sind Pflicht – und das in dieser Reihenfolge. Mit diesen und weiteren (freiwilligen) Informationen sollen die Konsumenten dabei unterstützt werden, informierte Entscheidungen zu treffen. Von Seiten der EU wird allerdings eingeräumt, dass die Herausforderung bestehen bleibe, das Interesse an einer gesunden Ernährung überhaupt zu wecken.

EU-FIC

BITTE MELDEN: „ERNÄHRUNGSSPIONE“ IN DER SCHULE

Über eigene Erfahrung und Erkenntnis sollen Schüler zu einer besseren sprich gesünderen Ernährung finden. Auf diesem Leitgedanken basiert das Projekt „Ernährungsspione“, das für die 6. bis 8. Schulstufe konzipiert ist und von SIPCAN, AGES, GIVE und ÖGE getragen wird. Das Unterrichtspaket ist auf zwei Themenbereiche ausgerichtet und wurde im Rahmen des „European Food Framework“ entwickelt. Dabei sollen die Jugendlichen „Essen mit allen Sinnen erleben“ und sich als „Etikettendetektive“ betätigen. Es werden mehrere Stationen durchlaufen, gekoppelt mit einer Rätselrally. Eine Woche später soll das Thema zur Vertiefung im Biologieunterricht wiederholt werden. Das Follow up läuft bis Frühjahr 2013. Dr. Manuel Schätzer von Sipcan zeigt sich zufrieden mit dem Interesse: „Derzeit erreichen wir rund 4500 Jugendliche“. Trotzdem hätten noch einige Schulen die Möglichkeit, mitzumachen – noch sind einige Unterrichtspakete aus dem zur Verfügung stehenden Kontingent zu vergeben.

Infos zur Aktion und Anmeldung:
www.sipcan.at/index.php?id=7

SIPCAN