

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (3), 4

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

EINE TÄGLICHE TURNSTUNDE ...

... fordert die Österreichische Bundes-Sportorganisation BSO und hat eine Unterschriftenaktion gestartet, bei der bisher mehr als 60.000 Unterschriften gesammelt wurden. Die Aktion wird von zahlreichen prominenten Sportlern und anderen Personen des öffentlichen Lebens, darunter auch Politiker, unterstützt. BSO; www.turnstunde.at

FETT- UND ZUCKERSTEUER WEITER IM GESPRÄCH

Sogenannte „Sündensteuern“ auf ungesunde Speisen und Getränke würden Geld für Gesundheits-Prävention in die Staatskassen bringen und damit volkswirtschaftlich außerordentlich nützlich sein. Das betonte Armin Fidler, Chefberater für Gesundheitsfragen der Weltbank, beim European Health Forum Gastein (EHFG). Eine Reihe von Ländern setzt bereits auf Abgaben auf Fette und Zucker. „Typische Lebensstil-Erkrankungen wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme oder chronische Lungenbeschwerden nehmen bereits ruinöse Ausmaße für die Volkswirtschaften an“, warnte Fidler. Sie machen laut WHO in Europa bereits 77 Prozent der Krankheitslast und 86 Prozent aller Todesfälle aus – und die Prognosen gehen von weiteren Zuwächsen aus. Die indirekten Kosten durch Verkürzung der gesunden Lebensspanne und Produktivitätsverlust würden die direkten Kosten bei weitem überschreiten. Offiziell tritt die Weltbank aber noch nicht für eine solche „Sündensteuer“ ein. APA

SCREENING AUF GESTATIONS-DIABETES: EINFACHER UND BILLIGER MIT NEUEM TEST

Der Gestationsdiabetes zählt mittlerweile zu den häufigsten Erkrankungen während der Schwangerschaft. Man geht davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der werdenden Mütter davon betroffen sind. Da der seit 2011 im Mutter-Kind-Pass vorgeschriebene Zuckerbelastungstest aber von vielen Frauen als belastend empfunden wird, haben Wissenschaftler der Meduni Wien unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer nach einer Alternative gesucht. Gefunden haben sie eine Lösung unter Zuhilfenahme eines mathematischen Risikomodells, wobei sich deutlich weniger Frauen als bisher einem Zuckerbelastungstest unterziehen müssen. Der Ablauf des neuen Tests: Zuerst wird der Nüchternblutzucker der werdenden Mutter untersucht, um eine manifeste Erkrankung auszuschließen. Zusätzlich werden die bekannten Risikofaktoren für Diabetes anamnestisch erhoben und untersucht. „Mit diesen Daten lässt sich das Risiko für einen Gestati-



onsdiabetes treffsicher errechnen“, so Prof. Kautzky-Willer. Nur wenn sich ein erhöhtes Risiko ergeben hat, wird in einem zweiten Test ein allfälliger Zuckerbelastungstest durchgeführt. Meduni Wien; Diabetologia 2012; DOI: 10.1055/s-0032-1313668

DARMBAKTERIEN & DIABETES

Eine Analyse des genetischen Materials der Darmflora von 345 Diabetikern in China hat ergeben, dass es eine Korrelation zwischen Typ-2-Diabetes und Darmbakterien gibt. Die Betroffenen weisen offenbar eine Imbalance in der Darmflora auf, einem Überschuss potenziell schädlicher Bakterien steht ein Mangel an nützlichen Bakterien gegenüber. Allerdings zeigen die vorliegenden Daten lediglich einen möglichen Zusammenhang zwischen Darmbakterien und Typ-2-Diabetes. Die große Frage ist nun, was ist die Ursache und was die Folge. „Das wissen wir nicht,“ resümiert Prof. Karsten Kristiansen von der Universität Kopenhagen, einer der wissenschaftlichen Leiter des Projekts. Ob eine Änderung in der Zusammensetzung der Darmflora den Diabetes beeinflussen kann, oder ob die Änderungen in der Darmflora lediglich die Erkrankung widerspiegeln – diese Frage bleibt wohl noch eine Weile unbeantwortet.

William Reed Business Media SAS; Nature 2012;490:55-60

ABNEIGUNG GEGEN KORIANDER AUCH IN GENEN

Etwa 17 Prozent der Europäer können sich mit dem ganz speziellen Aroma von grünem Koriander so ganz und gar nicht anfreunden. Immerhin 21 Prozent der Ostasiaten teilen diese Abneigung. In Südostasien aber und im mittleren Osten mögen fast alle den Geschmack von Koriander. Das liegt nicht nur an der Gewöhnung von Kindesbeinen an, sondern auch an den Genen. Das hat die Analyse des Erbguts von 30.000 Menschen durch eine darauf spezialisierte Firma ergeben. Das Gen OR6A2 kodiert für einen Geruchsrezeptor, der auch in einer Variante vorkommt, die die seifige Qualität des Aromastoffs von Koriander besonders gut wahrnimmt. Menschen, die zwei Kopien dieser Variante besitzen, ekeln sich eher vor Koriander als jene, die nur eine Kopie oder gar keine haben. Da die genetische Komponente aber nur schätzungsweise 10 Prozent des Geschmackseindrucks ausmacht, bestehen gute Chancen, dass sich auch Koriander-Hasser bekehren lassen. laborwelt.de/ml/; <http://arxiv.org/abs/1209.2096>



Kurz & Bündig

PHYTOSTERINE & KARDIOVASKULÄRES RISIKO: OFFENE FRAGEN BLEIBEN

Die den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zugeordneten Phytosterine fungieren in Pflanzen als Botenstoffe und kommen zum Beispiel in Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten in höheren Konzentrationen vor. Aufgrund ihrer strukturellen Ähnlichkeit mit Cholesterol hemmen sie im Darm die Aufnahme von Cholesterol aus der Nahrung und können dadurch zu einer Senkung des Cholesterinspiegels im Blut führen. Im Allgemeinen wird davon ausgegangen, dass Phytosterine damit auch zu einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Dementsprechend werden sie verschiedenen Nahrungsmitteln auch zugesetzt. Diesbezügliche Studien der vergangenen Jahre liefern allerdings wider-

sprüchliche Daten. Die Ergebnisse weisen auf einen positiven, negativen oder auch gar keinen Effekt hin. Im European Heart Journal wurde kürzlich eine Metaanalyse publiziert, die zu dem Schluss kommt, dass alles in allem keine Assoziation zwischen moderaten Schwankungen im Serumspiegel von Pflanzensterinen und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Die widersprüchlichen Ergebnisse der Studien konnten bis dato nicht restlos geklärt werden. Als einer der Gründe wird die Verwendung unterschiedlicher Studiendesigns und statistischer Methoden genannt. Weiters könnten sowohl die positive wie auch die negative Korrelation eines höheren Phytosterin-Spiegels mit dem kardiovaskulären

Risiko dadurch erklärt werden, dass eben dieses Risiko beim metabolischen Syndrom, Typ-2-Diabetes und einem schlechten Allgemeinzustand erhöht ist. Ein atherogener Effekt einer erhöhten Phytosterin-Konzentration wurde in der Metaanalyse jedenfalls nicht festgestellt.

Um die Frage definitiv zu klären, ob und wie Pflanzensterine in die Bildung atherosklerotischer Plaques involviert sind, werden weitere Studien vorgeschlagen. Ein erster Schritt könnte auch darin bestehen, die Originaldaten der 17 in die Metaanalyse einbezogenen Studien im Hinblick darauf zu analysieren, um methodische Widersprüche auszuräumen.

Eur Heart J. 2012;33:444-451



INFORMATION IST NOCH NICHT MOTIVATION

Eine Analyse der diesbezüglichen wissenschaftlichen Literatur der vergangenen fünf Jahre hat gezeigt, dass die meisten Menschen in der EU aufgrund der gängigen Lebensmittelkennzeichnung den Gesundheitswert von Nahrungsmitteln durchaus einschätzen können. Die Kaufentscheidung wird dadurch allerdings kaum beeinflusst. Dabei zählen Preis, Geschmack und Zeitbudget fürs Kochen wesentlich mehr. (EUFIC; Curr Obes Rep. 2012;1(3):134-140)

MEHR ALS 22.000

Über 22.000 Kinder in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind laut Referenzsystem der AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter) als extrem adipös (Body Mass Index (BMI) > 99,5 Perzentile) in der APV-Datenbank dokumentiert. (www.kompetenznetz-adipositas.de)

KNACKPUNKT SOFTDRINKS

In der Ausgabe des New England Journal of Medicine vom 11. Oktober 2012 (NEJM 2012;367(15)) erscheinen drei Studien zum Zusammenhang zwischen dem Konsum von gesüßten Softdrinks und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Alles in allem: Ihre Reduktion beziehungsweise Vermeidung stellen einen guten Ansatzpunkt dar, Übergewicht zu reduzieren beziehungsweise zu vermeiden.

THERAPIE SCHWIERIG BIS UNMÖGLICH

Maßnahmen zur Gewichtsreduktion übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zeigen bislang nur begrenzt Wirkung. Dies zeigt eine Langzeitstudie im Auftrag der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Aus der Untersuchung geht hervor, dass kurzfristige Erfolge in der Gewichtsreduktion zwar möglich, eine nachhaltige Gewichtsstabilisierung sowie Verbesse-

rungen des Gesundheitsverhaltens jedoch nur schwer umzusetzen sind. Für die Studie wurden Daten von 1916 übergewichtigen Kindern und Jugendlichen aus ganz Deutschland zwischen acht und 16 Jahren erfasst, die entweder ambulant (ca. ein Jahr lang) oder stationär (ca. sechs Wochen lang) behandelt wurden. (http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/qualitaetssicherung/beobachtungsstudie.htm)