

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (1), 6-7

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



GEWICHTSZUNAHME NACH RAUCHSTOPP: KEINE AUSREDE MEHR

Die Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp beträgt nach vier Jahren im Schnitt lediglich 1,4 kg. Das hat eine Analyse von Daten der Framingham-Nachfolgestudie ergeben, die von Dr. Carole Clair von der Universität Lausanne (CH) und Kollegen vom Massachusetts General Hospital durchgeführt worden ist. Vorausgesetzt, man gehört nicht zu den 10 bis 15 Prozent von Rauchern, die beim Versuch aufzuhören, mehr als zehn Kilogramm zunehmen. Das primäre Interesse der Wissenschaftler hatte allerdings der Frage gegolten, ob das kardiovaskuläre Risiko trotz eventueller Gewichtszunahme signifikant sinkt. Das tut es. Die Inzidenzrate bei Rauchern betrug 5,9%, bei Ex-Rauchern (Rauchstopp in den vorangegangenen vier Jahren) 3,2 und bei langjährigen Ex-Rauchern 3,1%. Bei Nie-Rauchern lag sie bei 2,4%. www.aerztezeitung.de; JAMA 2013; 309:1014

US-KLEINKINDER: ÜBERGEWICHT TROTZ MAGERMILCH

Kleinkindern vor allem Magermilch statt Vollmilch zu geben, hat offenbar keine vorbeugende Wirkung gegen Übergewicht und Adipositas. Das hat eine Studie von Mark D. DeBoer von der University of Virginia School of Medicine (Charlottesville, USA) mit Kollegen von der Columbia University ergeben. Im Rahmen der Studie waren 10.700 Kinder im Alter von zwei und vier Jahren untersucht worden. Das Resultat war überraschend: Nicht bei

den normalgewichtigen, sondern bei den übergewichtigen und adipösen Kindern war der Konsum von 1%-iger Magermilch am höchsten. Als Erklärung wird einerseits vermutet, dass die Magermilch eher in Familien mit einer Neigung zu Übergewicht verwendet wird. Andererseits könnte der Sättigungseffekt von Vollmilch (2%) aufgrund der MilCHFette größer sein.

William Reed Business Media; Arch Dis Child; doi:10.1136/archdischild-2012-302941



GEZUCKERTE GETRÄNKE: BEITRAG ZUR ADIPOSITAS BEWIESEN

Der Verdacht besteht ja schon länger, dass die bunten Softdrinks mit Unmengen Zucker einen beträchtlichen Anteil an der grassierenden Adipositas-Epidemie haben. Drei kürzlich im New England Journal of Medicine veröffentlichte randomisierte und kontrollierte Studien belegen dies nun definitiv und liefern eine solide wissenschaftliche Basis, dass die Verringerung des Konsum dieser Getränke einen Ansatz zur Reduktion von Übergewicht und damit der Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ 2 bei Jugendlichen darstellt. Damit sei ein starker Impuls für Gesundheitsverantwortliche und Politik gegeben, Maßnahmen zu setzen, um den Konsum gezuckerter, billiger und in großen Portionen vertriebener Getränke einzuschränken, resümiert Sonia

Caprio von der Universität Yale (US) in einem Kommentar. Die Situation ist freilich komplex und es gibt auch einen starken Zusammenhang mit der genetischen Disposition, wie die Arbeit von Qi et al. zeigt: Personen mit einer genetischen Veranlagung zu Übergewicht sprechen offenbar stärker auf die hohen Zuckerdosen an und nehmen stärker zu. Ebbeling et al. konnten in einer Interventionsstudie zeigen, dass der Wechsel zu weniger kalorienhaltigen Getränken mit einer langsameren Gewichtszunahme zumindest nach einem Jahr einhergeht, nach einem Jahr Follow-up hatten sich Interventions- und Kontrollgruppe wieder angeglichen.

NEJM 2012; 367: 1387; NEJM 2012; 367: 1407; NEJM 2012; 367: 1462



HERZGESUNDHEIT: BÄCKER SPAREN 30 TONNEN SALZ EIN

In zwei Jahren ist es den 112 österreichischen Bäckern der Initiative „Weniger Salz ist g'sünder“ gelungen, 30 Tonnen Salz einzusparen. Das sei ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit der Menschen in Österreich, betonte Gesundheitsminister Alois Stöger im Rahmen einer Pressekonzferenz in Wien. Durch die erzielte Salzreduktion sei ein merkbarer Effekt auf den Blutdruck zu erwarten, führte Univ.-Prof. Dr. Günter Steurer von der Universitätsklinik für Innere Medizin IV in Wien aus. „Die teilnehmenden Bäcker haben durchwegs positive Erfahrungen gemacht“, berichtete der Bundesinnungsgeschäftsführer der Lebensmittelgewerbe, Prof. Dr. Reinhard Kainz. Die Salzreduktion wird schrittweise durchgeführt, sodass die Konsumenten sich an den verringerten Salzgehalt gewöhnen können – beziehungsweise diesen ob der kleinen Veränderungen gar nicht bemerken. Übrigens hat die WHO die Empfehlungen für die Zufuhr von Kochsalz kürzlich auf 5g/Tag verringert.

Bundesministerium für Gesundheit; Wirtschaftskammer Österreich

HCG: GUT, ABER NICHT ZUM ABNEHMEN

Neuerdings stehen Präparate mit HCG (Humanes Choriongonadotropin) als Teil verschiedener „Wunderdiäten“ wieder hoch im Kurs. Im Internet sind sie als Injektionslösung oder als Bestandteil „homöopathischer“ Tropfen erhältlich. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft warnt in einer Aussendung vor der Verwendung HCG-haltiger Präparate. „Personen, die HCG zur Gewichtsabnahme anbieten und/oder bewerben, handeln unlauter und fahrlässig“, so der Präsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Martin Wabitsch. Zur Gewichtsabnahme sind diese Präparate nicht geeignet – mehrere prospektive Studien konnten keine gewichtsreduzierende Wirkung von HCG im Rahmen einer Diät nachweisen – und dementsprechend für diese Anwendung auch nicht zugelassen.

Deutsche Adipositasgesellschaft



DIABETES: CHOLESTERINSENKUNG WICHTIGER ALS BLUTZUCKERSENKUNG

„Neuere Studien deuten darauf hin, dass sich eine allzu radikale Senkung des Blutzuckers mitunter sogar ungünstig auf den Herz-Kreislauf auswirkt“, berichtete Priv.-Doz. Dr. Christoph Säly vom Landeskrankenhaus Feldkirch im Rahmen der Frühjahrstagung der Österreichischen Diabetes Gesellschaft in Bregenz. Bei der Cholesterinsenkung hingegen deuten Studienergebnisse auf ein „the lower the better“ hin. Je niedriger das LDL-Cholesterin, desto besser für die Patienten mit Typ-2-Diabetes.

Österreichische Diabetes Gesellschaft

