

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (3), 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



**WENIG SCHLAF,
VIEL HUNGER:
EINE ERKLÄRUNG**

Eine veränderte Gehirn-Aktivität könnte ein Grund dafür sein, dass Menschen bei Schlafmangel viel essen und zunehmen – und eine Erklärung für den beobachteten Zusammenhang zwischen Abnahme der Schlafdauer und Verbreitung von Übergewicht liefern. Stephanie M. Greer und ihre Kollegen von der University of California (USA) haben mittels Magnetresonanztomografie die Gehirnaktivität von 28 Probanden beim Anblick verschiedener Nahrungsmittel untersucht – einmal nach ausgiebiger Nachtruhe und einmal nach schlafloser Nacht. Dabei haben sie eine deutliche verringerte Aktivität in jener Region der Großhirnrinde

festgestellt, die für die Regulierung des Appetits zuständig ist. Gleichzeitig nimmt die Aktivität in der Amygdala zu. Anders ausgedrückt: Bei Schlafmangel lassen die entwickelten Bereiche der Gehirnrinde nach, Triebsteuerung und Verlangen werden stärker. Darüber erscheinen vor allem kalorienreiche Nahrungsmittel attraktiv. Wenig verwunderlich, dass nach einer schlaflosen Nacht auch wesentlich mehr eingekauft wird, wie Colin D. Chapman und Kollegen in Schweden festgestellt haben.

APA; Nature Communications 2013; 4: 2259;
Chapman CK et al. 2013, Obesity Aug 1; APA;

BIOMARKER FÜR HERZKRANKHEITEN OHNE ANZEICHEN BEI DIABETES

Mit Hilfe des Biomarkers NT-proBNP (ein herzeigenes Hormon) lässt sich jene Gruppe von Diabetikern herausfiltern, die trotz Fehlens von Krankheitszeichen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse hat. Das sind rund 40 Prozent aller Diabetiker. Forscher der Universitätskliniken für Innere Medizin II und III der MedUni Wien haben nachgewiesen, dass mit einer hochdosierten, personalisierten Therapie mit ACE-Hemmern und Betablockern das Risiko für kardiale Erkrankungen bei den Betroffenen deutlich – nämlich um 64 Prozent – gesenkt werden kann. An der so genannten Pontiac-Studie nahmen 300 anamnestisch herzgesunde Patienten mit Diabetes mellitus und erhöhten NT-proBNP Werten teil. In der Interventionsgruppe wurde zusätzlich zur leitliniengerechten Diabetes-Therapie der bereits verordnete RAAS-Antagonist zur maximal erlaubten Dosis erhöht, gleichzeitig wurde die maximal mögliche Dosis eines kardiaselektiven Betablockers verabreicht, so Prof. Martin Clodi, mit Prof. Pacher und Prof. Hülsmann Seniorautor der Studie.

Meduni Wien; Huelsmann M et al., J Am Coll Cardiol 2013 Jun 26

WALNÜSSE UND DIABETES

Ein gewisser LDL-Cholesterin-senkender Effekt von Walnüssen ist bekannt. Nun konnten Wissenschaftler der Harvard School of Public Health in Boston (USA) zeigen, dass ein höherer Walnuss-Verzehr mit einem geringeren Risiko von Diabetes Typ 2 verbunden ist. Im Rahmen der Nurses Health Study und Nurses Health Study II wurden zehn Jahre lang die Daten von etwa 138.000 Frauen im Alter von 35 bis 77 Jahren, die zu Studienbeginn weder Diabetes noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs hatten, analysiert. Teilnehmer, die ein bis drei Portionen pro Monat (1 Portion=28g), eine Portion pro Woche oder zwei und mehr Portionen pro Woche verzehrten, hatten ein um 7, 19 bzw. 33% geringeres Risiko verglichen mit Frauen, die niemals oder sehr selten Walnüsse verzehrten. Unter Berücksichtigung des BMI schwächt sich der Effekt etwas ab und die Risikoreduktion beträgt 4, 13 und 24%. Weitere Studien sind nötig, um diese Ergebnisse abzusichern.

Diabetesinformationsdienst München;
Pan A et al. J Nutr 2013; 143: 512



© Fotos: iStockphoto/Choreograph, fotolia/rmbt_studio, Dioniavera

WIENER KINDER ALS FRÜHSTÜCKSMUFFEL

40 Prozent der Wiener Schulkinder frühstücken nicht – so lautet eines der Ergebnisse einer Erhebung von GfK, bei der 617 Schulkinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren befragt wurden. Präsentiert wurde die Studie im Rahmen einer Pressekonzferenz von Spar, Sipcan (Initiative für ein gesundes Leben) und GfK. In der Pause stehen ungesunde Snacks hoch im Kurs, 60 Prozent gaben an, üblicherweise Weißbrot zu sich zu nehmen. Das Ernährungswissen sei auf hohem Niveau, heißt es weiter, die Essgewohnheiten würden jedoch nicht dementsprechend angepasst. „Wer eine ausgewogene Jause zu sich nimmt und genug trinkt, kann eine bessere Leistung erbringen und konzentrierter lernen“, betonte Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler, Leiter von Sipcan. In Zusammenarbeit mit Sipcan



bietet Spar seit 2007 Wiener Schulbuffet-Betreibern ernährungswissenschaftlich geprüfte Produkte an. Die Initiative würde Früchte tragen, so das Unternehmen. Wo die Spar-Jausen und -Getränke angeboten werden, würden nur halb so viele Kinder Süßigkeiten kaufen und dreimal so viel Milchprodukte konsumiert werden (34 zu 10 Prozent). APA

ERSTE INZISIONSFREIE MAGENVERKLEINERUNG ÖSTERREICH MIT POSE™-VERFAHREN

Die ersten inzisionsfreien Magenverkleinerungen mit dem POSE™-Verfahren wurden kürzlich im Krankenhaus Hallein von Univ.-Doz. Dr. Karl Miller durchgeführt. Beim POSE™-Verfahren werden endoskopische Instrumente über den Mund in den Magen eingeführt, um dort Falten in die Magenwand zu nähen und so das Fassungsvermögen zu verringern. Zu den Vorteilen des neuen Verfahrens werden eine geringer Schmerzbelastung, ein kürzerer Krankenhausaufenthalt und das Fehlen von Narben gezählt. Weltweit wurde das POSE™-Verfahren rund 1.700 Mal durchgeführt.

www.miller.co.at/pose

ÖSTERREICHISCHER DIABETESBERICHT 2013

„Diabetes wird in unserer Gesellschaft zu wenig ernst genommen“, stellt Gesundheitsminister Alois Stöger in einer Aussendung anlässlich der Veröffentlichung des Österreichischen Diabetesberichts 2013 fest. In Österreich sind schätzungsweise 573.000 bis 645.000 Menschen von Diabetes betroffen. 430.000 von ihnen sind in ärztlicher Behandlung, bei den anderen handelt es sich um nicht diagnostizierte Fälle. Diabetes-Patienten können laut dem Bericht rund 8,4% bzw. 1,7 Milliarden Euro der Gesundheitsausgaben der Sozialversicherungsträger zugeschrieben werden. Diabetesbericht herunterladen: www.bmg.gv.at

APA

OPTIMAL: FRÜHSTÜCK PLUS BEWEGUNG

Frühstück mit anschließender körperlicher Bewegung ist offenbar noch besser als Frühstück allein. Dadurch wird offenbar nicht nur die geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch die Stimmungslage deutlich angehoben. Beschrieben wurde dieser Zusammenhang von Forschern der Northumbria University in Newcastle (UK), die zwölf gesunde und körperlich aktive Männer zwischen 21 und 26 Jahren untersucht hatten. Die Forscher betrachten ihre Ergebnisse als weiteren Beleg für die negativen Auswirkungen eines Frühstücksverzichts – am Beispiel junger Männer.

EUFIC; Veasey RC et al. Appetite 2013; 68: 38

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.vog.at