

Widhalm K, Hofbauer A

**Editorial: Mit der Entwicklung Schritt halten**

*Journal für Ernährungsmedizin 2014; 16 (1), 3*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



**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**



VON LEICHTER VOLLKOST UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

# Mit der Entwicklung Schritt halten

**Laut Definition unterscheidet sich die Leichte Vollkost von der Vollkost durch Weglassen von Lebensmitteln und Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Die Frage ist nur, ob die Prävalenzen von heute mit jenen übereinstimmen, die zur Zeit der Definition der Leichten Vollkost gegolten haben.**

*Die Liste der 52 Lebensmittel und Speisen aus dem Rationalisierungsschema stammt nämlich aus dem Jahr 1978. Seither wurden die Daten nicht aktualisiert, die Leichte Vollkost stellt aber nach wie vor eine wichtige Grundlage für die Speisengestaltung unter anderem in Krankenhäusern dar. Wie es heute angesichts der veränderten Ernährungsgewohnheiten, Lebensmittelverarbeitung und steigenden Prävalenz von Nahrungsmittelunverträglichkeiten aussieht – und ob die vor 35 Jahren in Deutschland erstellten geltenden Richtlinien hier und heute noch den Gegebenheiten entsprechen, wurde nun in einer Untersuchung diätologischer Fachhochschulen beleuchtet. Zwar erlauben die Ergebnisse noch keine definitiven Schlussfolgerungen, sie sind aber als wichtiger Ausgangspunkt, Ansatz und Anstoß zu sehen, der Frage bundesweit nachzugehen, ob die in Gesundheitseinrichtungen als gastroenterologische Basisdiät verbreitete Leichte Vollkost den heutigen Anforderungen entspricht.*

*Ein immer wieder kontroversielles Thema sind Nahrungsergänzungsmittel. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass ihre enorme Verbreitung nicht unbedingt ihre Notwendigkeit widerspiegelt, sondern sich überwiegend aus anderen vielschichtigen Begründungen herleiten lässt. Aktuelle Fälle schwerer und schwerster Nebenwirkungen von Sportsupplementen in den USA lassen nun die Debatte um die Sicherheit dieser Präparate wieder aufflammen. Allerdings ist dabei zu bedenken, dass die rechtlichen Rahmenbedingungen in den USA und in Europa sehr verschieden sind.*

*Lesen Sie weiters in dieser Ausgabe des Journals für Ernährungsmedizin über die Entwicklungen bei Enzymen, die in der Lebensmittelproduktion verwendet werden. Enzymatische Aktivitäten werden seit Jahrtausenden genutzt, um Lebensmittel haltbarer oder leichter verdaulich zu machen. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts werden die Biokatalysatoren bewusst und in immer größerem Ausmaß verwendet – und es kommen ständig neue dazu.*

Herzlichst



Ihr K. Widhalm



Ihre A. Hofbauer



© Foto: Engelbrecht

**Kurt Widhalm**  
Herausgeber



© Foto: Privat

**Andrea Hofbauer**  
Wissenschaftliche  
Redaktion