

Widhalm K, Fussenegger D

Zehn Jahre Akademie der Ernährungsmedizin

Journal für Ernährungsmedizin 2006; 8 (1), 21-24

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



Zehn Jahre Akademie für Ernährungsmedizin

In allen Gesellschaftsebenen ist ein erhöhtes Bewusstsein erforderlich sowie eine Versachlichung der Diskussion. ► K. WIDHALM, D. FUSSENEGGER

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) hat im Jänner 2006 sein zehnjähriges Bestehen gefeiert. Die vorrangige Zielsetzung des Instituts ist es, das Wissen um Grundlagen der Ernährungsdiagnostik, der Therapie und Prävention zu vermitteln und zu vertiefen. Der Impuls für die Gründung war, dass die Bedeutung der Ernährungsmedizin zunehmend in den Vordergrund rückte, die Ärzteschaft damals jedoch nicht genügend Antworten geben konnte.

Das ÖAIE hat in den vergangenen zehn Jahren in Kooperation mit der Österreichischen Ärztekammer über 800 Ärzte aller Fachrichtungen zu diplomierten Ernährungsmedizinern ausgebildet (Abb. 1). Trotz dieser erfreulichen Zwischenbilanz soll das Ziel weiter verfolgt werden, dass ernährungsmedizinisch kompetente Fachleute, Meinungsbildner und Multiplikatoren zukünftig in allen wichtigen Bereichen vertreten sind.

Damit sind nicht nur Ärzte, sondern auch Pharmazeuten oder beispielsweise Köche gemeint, die das Essen zubereiten und damit ein wichtiges Bindeglied zwischen theoretisch vorhandenem Ernährungswissen und der praktischen Umsetzung darstellen. Aus jahrelanger Erfahrung deutet vieles darauf hin, dass nur mit einer multidisziplinären

Einbindung das Bewusstsein in allen Ebenen der Gesellschaft verstärkt werden kann.

Ein Schwerpunkt der Aufklärungsarbeit und Ausbildung soll in den nächsten Jahren besonders auf die präventive Schiene gelegt werden. Obwohl sich die Sensibilität in den letzten zehn Jahren zwar deutlich gebessert hat, ist der Weg zu einer nachhaltigen Lebensstilmodifikation in allen Teilen der Bevölkerung noch weit. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2003 ist zwar der Obst-, Gemüse- und Fischkonsum tendenziell steigend, die Gesamtfetzzufuhr und dabei insbesondere die Aufnahme von ungünstigen tierischen Fetten jedoch immer noch zu hoch.¹

In diesem Zusammenhang gibt es eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen, die belegen, dass das Risiko für viele Krankheiten wie etwa Typ 2-Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Übergewicht/Adipositas oder diverse Krebserkrankungen bereits präventiv durch die richtige Ernährung vermindert werden kann (Abb. 2).

So konnte beispielsweise anhand jüngster Daten gezeigt werden, dass bereits einige wenige und relativ einfach durchzuführende Maßnahmen, wie etwa die Erhöhung des Obstkonsums sowie eine geringfügige Reduktion der Fett- beziehungsweise Salzaufnahme, den erhöhten Blut-

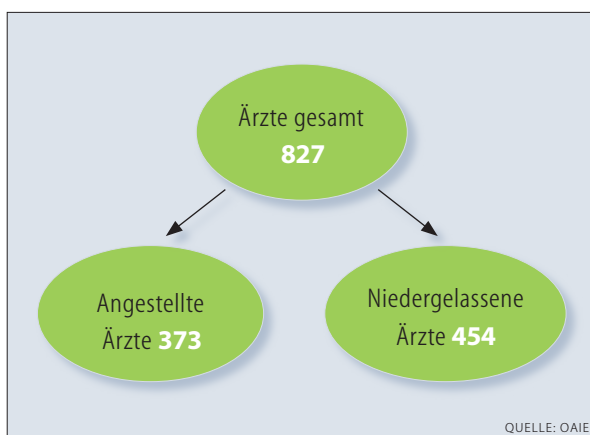


Abb. 1: Ärzte mit ÖÄK Diplom Ernährungsmedizin

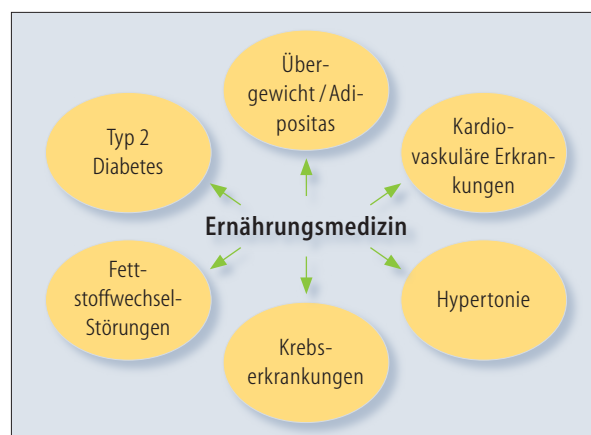


Abb. 2: Prävention durch richtige Ernährung

	Änderung in mm Hg			
	Systolischer Blutdruck		Diastolischer Blutdruck	
	Normal	Erhöht	Normal	Erhöht
Erhöhung des Obst- und Gemüsekonsums um 200 g täglich	–0,8	–7,2	–0,3	–2,8
Reduktion der Fettaufnahme um 10 En%	–2,7	–4,1	–1,8	–2,6
Reduktion der Salzaufnahme von 10g auf 4g	–1,6	–7,6	ø –3,5	
Gesamter Benefit durch Ernährung	–7,1	–11,5	ø –4,5	

Tab. 1: Auswirkung einfacher Nahrungsumstellungen auf den Blutdruck²

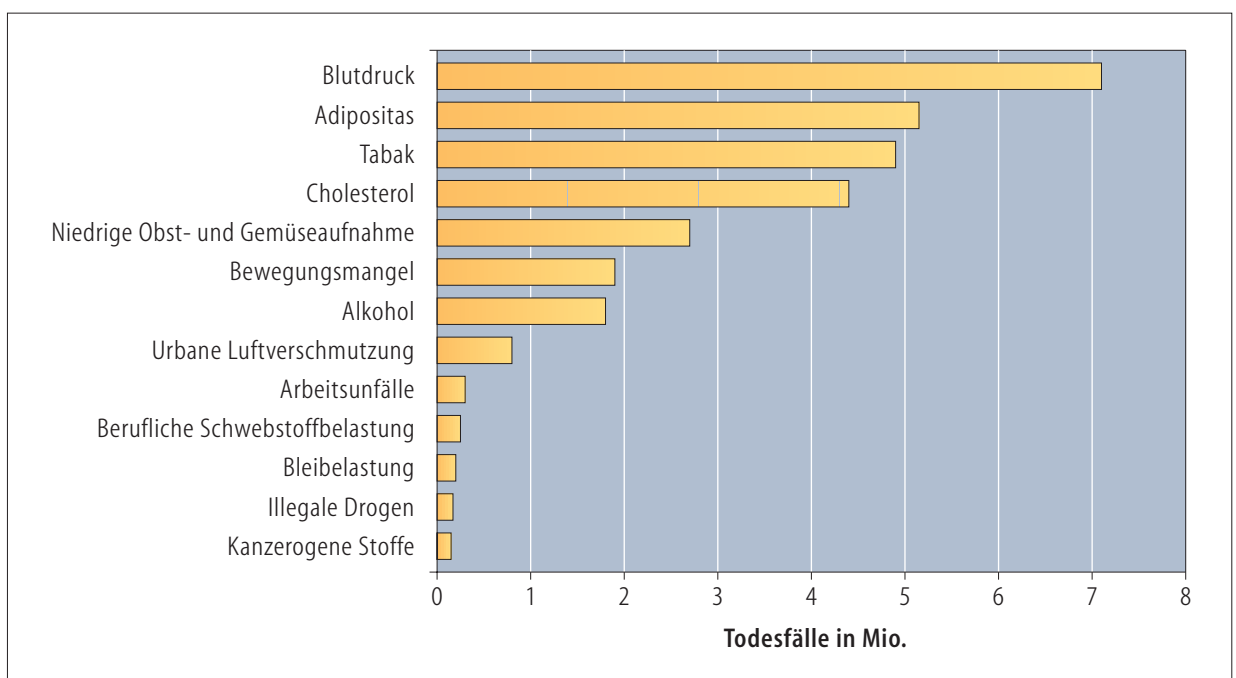


Abb. 3: Selektierte Risikofaktoren weltweit und Todesfälle in Millionen³

druck – laut WHO als weltweit häufigsten Risikofaktor – deutlich senken können (siehe Tab. 1 und Abb. 3).

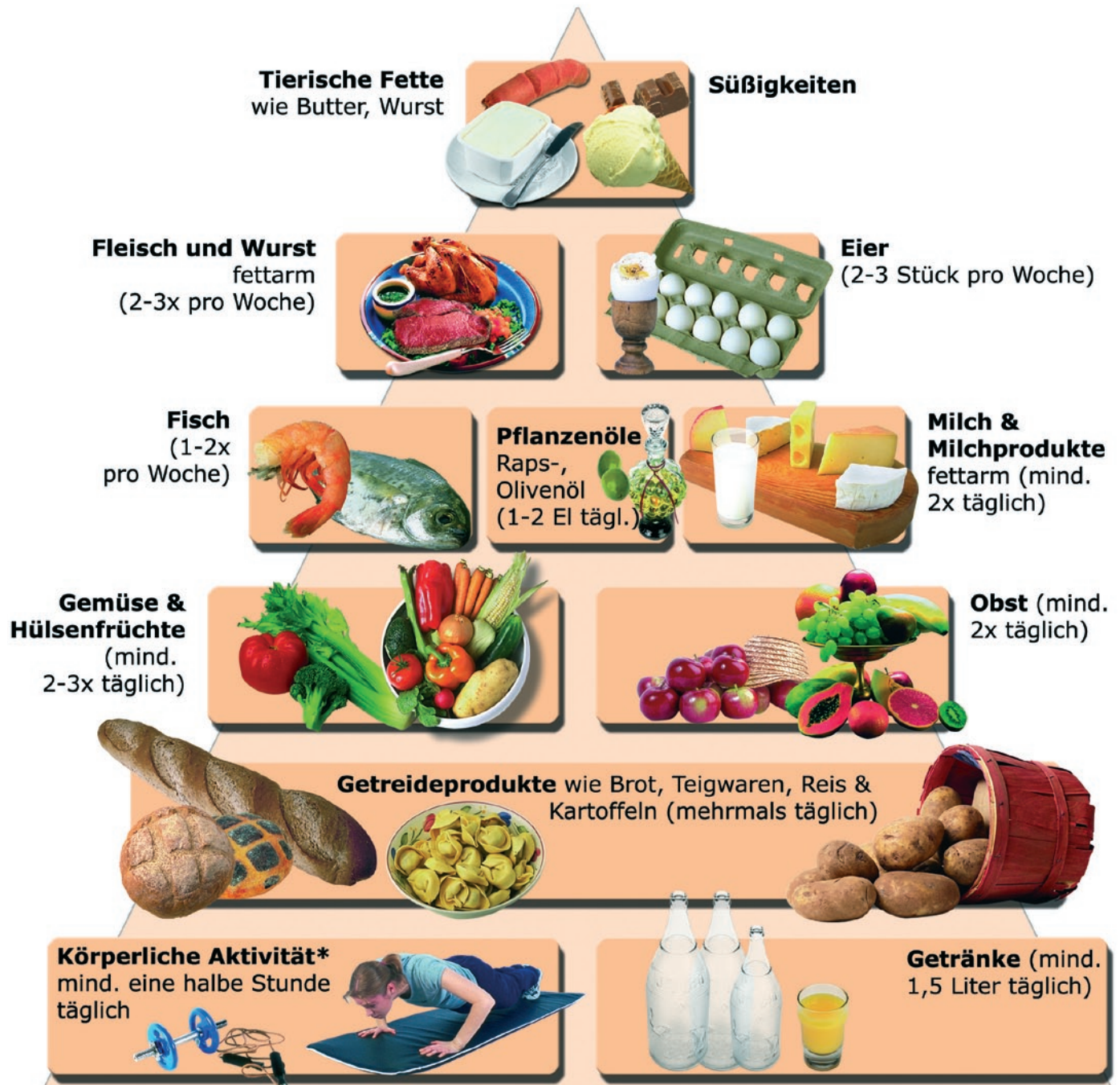
Ein großes Problem in der Ernährungsaufklärung ist die zunehmende Verunsicherung der Bevölkerung. Die Menschen sind heutzutage mit einer Flut an populärwissenschaftlichen Publikationen und oftmals fragwürdigen und widersprüchlichen Diättempfehlungen konfrontiert. Der Konsument steht nun als Laie vor der enormen Herausforderung, zwischen kompetenten Fachleuten und selbsternannten „Ernährungsexperten“ zu unterscheiden. Aus diesem Grund sieht das ÖAIE eine dringende Notwendigkeit darin, die Diskussion rund um die Ernährung zu versachlichen und die seriöse, evidenzbasierte Information in den Vordergrund zu stellen.

Eine Sensibilisierung für das Thema „Ernährung“ fordert das Engagement auf allen Gesellschaftsebenen, vor allem

der Industrie, der Medien aber auch der Politik. In letzterem Punkt hat die EU bereits alle Mitgliedsstaaten aufgefordert, nationale Maßnahmen und Strategien zu setzen, da die Anforderungen von Region zu Region unterschiedlich sind. Der jüngst ausgesprochenen Forderung nach so genannten „National Dietary Guidelines“ ist das ÖAIE nun nachgekommen und hat in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Ernährungsmedizin und Prävention/Universität Wien erstmals „Nationale Ernährungsrichtlinien für Österreich“ erarbeitet. Die darin enthaltenen „10 Gebote für die Gesundheit“ entsprechen ausschließlich wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen und wurden vom Österreichischen Bundesministerium für Gesundheit und Frauen anerkannt. Diese Leitlinien sind allgemein gültige Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, sofern in speziellen Fällen keine Sonderdiäten indiziert sind, und

Die „GESUND LEBEN“-Pyramide Österreichs®

SPARSAM – WENIGER!



* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

REICHLICH – MEHR!

dienen der praktischen Umsetzung der plakativ dargestellten Bausteine der „Gesund leben“-Pyramide Österreichs® (Abb. 4).

Die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale zu anderen Pyramiden umfassen: 1. die Einbindung der physischen Aktivität als unentbehrliches komplementäres Element für einen gesunden Lebensstil, 2. die essentielle Differenzierung in tierische Fette und pflanzliche Öle, 3. die Ausgliederung von Fisch als wertvolles tierisches Lebensmittel sowie 4. die besondere Nennung von „fettarmen“ Milchprodukten.

Nationale Ernährungsrichtlinien 2006 – 10 Gebote für die Gesundheit

1. Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich (zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, Treppe statt Lift, regelmäßiges Sportprogramm): Schon ab einer halben Stunde täglich fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
2. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckertem Früchte- oder Kräutertee oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.
3. Genießen Sie reichlich: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide und bevorzugt Vollkornprodukte in allen Variationen – je öfter, frischer und bunter desto besser.
4. Verwenden Sie für die Zubereitung und das Anrichten von Speisen nur qualitativ hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl und Olivenöl.

5. Konsumieren Sie tierische Lebensmittel in Maßen (zwei- bis dreimal wöchentlich). Bevorzugen Sie dabei fettarme Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte. Wichtig: Fettränder wegschneiden, Geflügel ohne Haut essen.
6. Essen Sie regelmäßig Fisch (ein bis zweimal wöchentlich). Bevorzugen Sie fettreiche Fischarten wie Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering (hoher Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren).
7. Greifen Sie selten zu Fertigprodukten, Snacks und Fast Food (fallweise hoher Gehalt an Kochsalz, an ungünstigen, gesättigten und Trans-Fettsäuren).
8. Sparen Sie mit Kochsalz. Würzen Sie mit aromatischen Kräutern. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel (wie gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, Fertigsaucen).
9. Sie sollten eher selten konsumieren: Süßigkeiten, Knabberereien und Softdrinks (Luxus!).
10. Schränken Sie den täglichen Alkoholkonsum ein. Ein bis zwei Achtel Wein pro Tag zum Essen können bei vielen Erwachsenen jedoch durchaus von Vorteil sein.



LITERATUR

- 1 Elmadfa I, Freisling H, König, J et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2003. 1. Auflage, Wien, 2003.
- 2 Haslam DW, James WP. Obesity. Lancet 2005; 366: 1197-209.
- 3 Steffen LM. Eat your fruit and vegetables. Lancet 2006; 367: 278



Korrespondenzadresse: K. Wihalm, D. Fussenegger, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE), A-1160 Wien, Neulerchenfelder Straße 6–8, Fon +431 402 64 72, Fax +431 402 92 22, E-Mail office@oeaie.org