

Bericht und Report - Nationale Ernährungsempfehlungen

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (1), 20

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



Nationale Ernährungsempfehlungen

Ein Vorschlag des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO fordert von den Gesundheitsministerien sogenannte nationale lebensmittelbezogene Ernährungsrichtlinien (Food Based Dietary Guidelines = FBDG) zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Übergewicht und Adipositas.¹

Food Based Dietary Guidelines sollen folgende Kriterien erfüllen: Länderspezifisch, national einheitlich, leicht verständlich (Quantifizierung in küchenüblichen Maßeinheiten) und optisch ansprechend für die Allgemeinbevölkerung sollen sie sein. Des Weiteren sollen die hygienische Zubereitung von Nahrungsmitteln sowie körperliche Aktivität inkludiert werden. Aus ernährungsmedizinischer Sicht können nur evidenzbasierte Empfehlungen ausgesprochen werden, die zur Verbesserung des Gesundheitsstatus der Österreicher führen sollen.

ÖSTERREICH: UNTERSCHIEDLICHSTE EMPFEHLUNGEN

Die österreichische Regierung hat bis dato noch keine „National Nutrition Guidelines“ approbiert. Laut FBDG-Survey 2002 der WHO wird in Österreich eine maximale Fettzufuhr von 40g/d empfohlen.² Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 nimmt der durchschnittliche Erwachsene zwischen 36 und 38 Energie-Prozent in Form von Fett zu sich.³ Demnach ist eine Fettzufuhr von 40g weder realistisch noch wissenschaftlich be-

gründbar. Die österreichischen Verbraucher werden durch die unterschiedlichsten Empfehlungen verunsichert. Deswegen sind einheitliche nationale lebensmittelbasierte Ernährungsrichtlinien für Österreich notwendig, die als gesundheitspolitisches Instrument eingesetzt werden sollen, um die Gesamtbevölkerung zu erreichen.

FORDERUNG: EVIDENZBASIERT UND EINFACH

Evidenzbasierte Empfehlungen, wie Sie beispielsweise bei der American Heart Association – „Empfehlungen für einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil“ – zu finden sind, können als Modelle für österreichische Guidelines herangezogen werden.⁴ Auch die „GESUND LEBEN“-Pyramide Österreichs ist eine evidenzbasierte grafische Darstellung von lebensmittelbezogenen Ernährungsrichtlinien (approved von der Medizinischen Universität Wien und der österreichischen Ärztekammer).⁵

Die Empfehlungen sollen anhand der neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft erstellt werden. Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung sollen näher gebracht werden, in Verbindung von traditionellen und neuen Ansätzen, um „Key messages“ zu vermitteln. Nicht zu vergessen sind auch aktuelle Ernährungsprobleme wie Adipositas und veränderte Lebensstile und Lebensgewohnheiten, die mit eingebunden werden sollten.

A. Kreißl, M. Miklautsch, K. Widhalm

Referenzen:

1. WHO: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Disease. Genova, 2003
2. WHO: Food based dietary guidelines in the WHO European Region, FBDG survey 2002
3. Elmadfa I, Freisling H, Nowak V, Hofstädter D, et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2008. 1. Auflage, Wien, März 2009.
4. Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006 – A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee Circulation. 2006;114:82-96
5. Widhalm K, Dämon S: Die „GESUND LEBEN“-Pyramide als Guideline für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten

Ihre Patenschaft schenkt Nahrung, Schutz und Freude um 1 Euro pro Tag.

Werden Sie Pate

KINDER NOT HILFE

HEUTE!

Werden Sie heute noch Pate: Tel. 01/513 93 30, www.kindernothilfe.at

Foto: Uta Rademacher

bluetango