

**Kurz und bündig**

*Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (1), 4*

**Homepage:**

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



▲ Weniger Kalorien,  
mehr Gedächtnis.

## UM DIE 60? FASTEN FÜRS DENKEN

Um immerhin 20 Prozent ist die Gedächtnisleistung in der Studiengruppe gestiegen, deren Kalorienzufuhr drei Monate lang um 30 Prozent reduziert wurde. Bei der Kontrollgruppe und der Gruppe mit lediglich erhöhter Zufuhr ungesättigter Fettsäuren änderte sich nichts in punkto Gedächtnis.

Durchgeführt wurde die Studie mit 50 normal- bis übergewichtigen Teilnehmern mit einem Durchschnittsalter von 60,5 Jahren am Department für Neurologie an der Universität Münster.

Als mögliche Erklärungen für die besseren Gedächtnisleistungen bei einer Kalorienrestriktion nennen die Autoren eine erhöhte synaptische Plastizität und eine Stimulierung von Stoffwechselabläufen aufgrund erhöhter Insulin-Sensitivität und reduzierter Entzündungsvorgänge.

APA; Proc Natl Acad Sci USA 2009 Jan 27;106(4):1255-60

Laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) ist das in Energydrinks enthaltene **Taurin** so wie das **d-Glucuronolacton** auch bei einem regelmäßigen Konsum von durchschnittlich 125 ml bis 350 ml pro Tag unbedenklich. Negative Auswirkungen auf Gehirn beziehungsweise Nieren sind nicht zu erwarten. Für beide Substanzen gilt ein Grenzwert von 1 mg pro kg Körpergewicht und Tag.

In **Frankreich** finden sich so viele **untergewichtige Frauen** wie sonst nirgends in Westeuropa. 6,7 Prozent weisen einen BMI unter 18,5 auf – Anfang der 1980er Jahre waren es noch 8,5 Prozent. Nur jede zweite der Betroffenen hält sich für untergewichtig.

## SONSTIGE STOFFE

VORERST NICHT  
REGLEMENTIERT



Während die EU für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln eine Positivliste führt, werden die „sonstigen Stoffe“ wahrscheinlich nicht in dieser Form erfasst werden. So lautet zumindest die Empfehlung der Kommission an den Rat. Bei den „sonstigen Stoffen“ handelt es sich z.B. um Pflanzenextrakte, Polyphenole oder probiotische Kulturen.

www.diapharm.de, EU KOM(2008)824

## LEBENSMITTEL TREND ZU MEHR QUALITÄT

**Qualität statt Masse auf den Tellern – diesen Trend sehen die Autoren des European Food Trends Report für die kommenden Jahre.**



Erstellt wurde der Report vom Gottlieb Duttweiler Institut in Zürich. Zu den Schlussfolgerungen gelangen die Autoren David Bosshart und Mirjam Hauser aufgrund von Interviews mit europäischen Experten aus Forschung, Lebensmittelindustrie und Gastronomie. Als Gründe für diese Trendwende werden die steigenden Lebensmittelpreise und ein Vertrauensverlust der Konsumenten genannt.

APA; www.gdi.ch

## KOCHREZEPTE IMMER ÜPPIGER

Sie werden zwar meist an erster Stelle genannt, die Fastfood-Ketten sind aber nicht alleine Schuld am grassierenden Übergewicht. Ein Gutteil der Gewichtszunahme ist hausgemacht.

Eine Analyse US-amerikanischer Kochbücher hat ergeben, dass der Kaloriengehalt pro Portion in den vergangenen 70 Jahren um 40 Prozent gestiegen ist. In 17 von 18 Ausgaben des Klassikers „Joy of Cooking“, der in den 1930er Jahren das erste Mal erschienen ist, hat der Kaloriengehalt der Portionen stetig zugenommen. Die Menschen haben sich offenbar auch an immer größere und größere Portionen gewöhnt.

APA; Ann Intern Med 2009 Feb 17;150(4):291-2

**Hausgemacht:**  
Größere  
Kaloriendichte  
in größeren  
Portionen ▶

