

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (2), 4

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

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

MIT NACHRICHTEN DER



AKE
ARBEITSGEMEINSCHAFT
KLINISCHE ERNÄHRUNG

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



▲ Gemeinsam essen verändert den Appetit

MÄNNER VERDERBEN FRAUEN DEN APPETIT

Sind Männer am Tisch, essen Frauen deutlich weniger, als in einer Frauenrunde – je mehr Männer anwesend sind, umso weniger. Der Appetit der Männer hingegen wird von der Anwesenheit von Frauen nicht im Geringsten beeinflusst. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung in drei Cafeterias an kanadischen Universitäten. Als Erklärung für den durch die Anwesenheit von Männern ausgelösten Appetitverlust der Frauen nennen die Studienautoren die ständige Präsenz extrem schlanker Frauen in Werbung und Medien. In der Studie wurden 469 Personen beobachtet, die in 198 Gruppen zu Tisch saßen.

www.scienceticker.info; Appetite, 2009 Jul 29



HEALTH CLAIM BESTÄTIGT: PHYTOSTEROL-ZUSATZ WIRKT CHOLESTERINSENKEND

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA bescheinigt, dass die Zugabe von Phytosterolen oder Stanolen zu bestimmten Lebensmitteln einen cholesterinsenkenden Effekt mit sich bringt. Das Panel „Dietetic Products, Nutrition and Allergy“ schreibt in einer Opinion, dass die tägliche Aufnahme von 1,5 bis 2,4 Gramm Phytosterolen oder Stanolen den Cholesterinspiegel im Schnitt um 7 bis 10,5 Prozent senken kann. Dieser Effekt trete im Allgemeinen innerhalb von 2 bis 3 Wochen auf und sei anhaltend, wie Studien mit einer Dauer bis zu 85 Wochen gezeigt hätten. Als am besten geeignet für eine Zugabe von Phytosterolen und Stanolen werden Milch, Yoghurt, Käse und andere Milchprodukte sowie Margarine, Salatdressings und Mayonnaise genannt.

www.efsa.eu

KLAGE GEGEN FDA

WEGEN HEALTH-CLAIM-REGELUNG

Als Verstoß gegen das Grundrecht der Redefreiheit bezeichnet ein US-Anwalt die Health Claim Regelungen in den USA und klagt im Namen einer Reihe nicht genannter „Gruppen“ die US-Gesundheitsbehörde FDA. Verweise auf Präzedenzfälle gibt es zwar, die Erfolgschancen der Klage werden aber als gering eingeschätzt.

www.foodnavigator-usa.com/content/view/print/261003

VITAMIN D FÜR MUSKELN UND GEGEN STÜRZE

Wie eine rezente Metaanalyse doppelblinder kontrollierter Studien zeigt, bringt eine erhöhte Zufuhr von Vitamin D eine signifikante Reduktion von Stürzen und Knochenbrüchen bei Personen über 65 Jahren mit sich. Die Rate nicht-vertebraler Knochenbrüche wird um mindestens 20 Prozent verringert. Bei selbstständig lebenden älteren Personen lag die Reduktion bei 29 Prozent, in betreuten Einrichtungen waren es 15 Prozent. Die Wirkung von oralem Vitamin D ist dosisabhängig, ab 400 IU/Tag wurden Schwankungen bei den Ergebnissen egalisiert. Erstautorin Univ.-Prof. Heike Bischoff-Ferrari von der Universitätsklinik Zürich präsentierte die Metaanalyse im Rahmen des Nestlé-Symposium „Nutrition and Functionality“ beim Geriatrie-Weltkongress (IAGG) im Juli in Paris. Weitere dort gezeigte Daten: 50 Prozent der Patienten mit einer Hüftfraktur weisen einen schweren Vitamin D-Mangel auf, weniger als 5 Prozent erreichen den erforderlichen Spiegel. Als Ursachen für diese Defizite nannte Prof. Bischoff-Ferrari die mit zunehmendem Alter drastisch abnehmende Kapazität der Haut zur Produktion von Vitamin D, mangelnde Sonnenexposition und Betreuungsbedürftigkeit. Weiters werde mit der Ernährung im Allgemeinen zu wenig Vitamin D aufgenommen.

Nestlé Nutrition; Arch Intern Med, 169(6):551-561



SCHOKOLADE GEGEN MIGRÄNE

Zwar liegen erst Daten aus Tierversuchen vor, diese dürften für Schokolade-Liebhaber aber erfreulich sein: Eine 10prozentige Anreicherung der Nahrung mit Kakao hat bei Mäusen nämlich zu deutlich erhöhten Konzentrationen anti-inflammatorischer Proteine und Zytokine und einer Unterdrückung entzündlicher Prozesse in den trigeminalen Ganglien geführt. Präsentiert wurden die Daten von Wissenschaftlern der Missouri State University (Prof. Paul J. Durham) beim diesjährigen Kongress der International Headache Society. Diese Erkenntnisse könnten neue Möglichkeiten in der Therapie trigeminaler Erkrankungen im Gesichts- und Kopfbereich – inklusive der Migräne – eröffnen.

International Headache Society's 14th Headache Congress PO 347

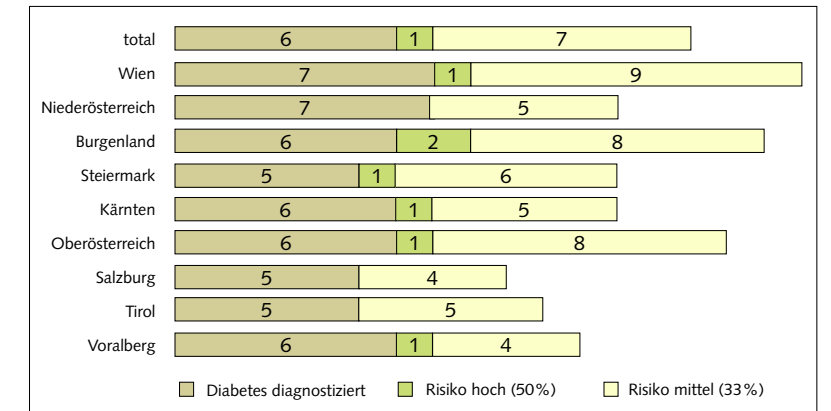


Fotos: © Fotolia (4), Photodisc (2)

VIEL HÄUFIGER: DIABETES

Wie eine im Auftrag der „Diabetes Initiative Österreich“ von GfK HealthCare Austria durchgeführte Studie zeigt, sind 20 Prozent mehr Österreicher von Diabetes betroffen als bisher angenommen. Während man bisher von rund 500.000 Diabetikern ausgegangen ist, sind es laut der im September präsentierten Untersuchung bereits 600.000. Insgesamt leiden 6,8 Prozent der Österreicher an Diabetes, am häufigsten die Wiener mit 10,5 Prozent und am „wenigsten“ die Salzburger mit 6,4 Prozent. Das Risiko steigt einerseits mit dem Alter – bei den bis 39-Jährigen finden sich 3 Prozent Diabetiker, bei den über 60-Jährigen 14 Prozent – andererseits mit dem BMI. Während 3 Prozent der Normalgewichtigen an Diabetes erkranken, sind es 15 Prozent der Adipösen. Und immerhin sind 29 Prozent der österreichischen Bevölkerung als übergewichtig zu bezeichnen. Die „Diabetes Initiative Österreich“ ist eine privat finanzierte Plattform mit Mitgliedern aus Wirtschaft, Politik, Experten, NGOs, Interessensvertretungen und

DIABETES PRÄVALENZ UND RISIKO (in Prozent)



Quelle: GfK

Interessierten, die sich Information und Prävention zum Ziel gesetzt hat. Wie die GfK-Studie nämlich auch zeigt, gehört Diabetes zu den in der Öffentlichkeit am meisten unterschätzten Krankheiten.

Diabetes Initiative Österreich

ADIPOSITAS? ZUM ARZT!

Dass dies trotz Definition der Adipositas als „Krankheit“ noch viel zu selten wirklich so ist, liegt dem „Expertenforum gegen Übergewicht“ zufolge an beiden Seiten – sowohl an den Ärzten als auch an den Patienten. „Bei vielen Kollegen fehlt die Anerkennung von Übergewicht als vollwertige Krankheit, Übergewicht als Vorstufe zur Adipositas wird zu oft nicht unter ärztlicher Führung behandelt“, bedauert Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik von der Uniklinik für Innere Medizin III in Wien und Beirat der Österreichischen Adipositasgesellschaft. Patienten wiederum nehmen Ärzte kaum als potenzielle Unterstützung bei Übergewicht und Adipositas wahr.

Wie eine Studie des Online-Marktforschungsunternehmens Marketagent.com ergeben hat, würden sich nur 8 Prozent der Österreicher mit der Problemstellung „Übergewicht“ beziehungsweise „Gewichtsreduktion“ an den Arzt wenden. Bei Adipösen sind es etwas mehr, immerhin 14 Prozent würden beim Abnehmen ärztliche Hilfe suchen. Dem Expertenforum gegen Übergewicht gehören neben Prof. Ludvik an: Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze vom Institut für Sozialmedizin der Uni Wien, Dr. Helmut Brath von der Diabetes und Stoffwechselambulanz im Gesundheitszentrum Wien Süd und GD Dr. Josef Kandlhofer für den Hauptverband der Sozialversicherungsträger. Bezug nehmend auf eine deutsche Studie beziffert Dr. Kandlhofer die gesamtökonomischen Konsequenzen der Adipositas inklusive der vier wichtigsten Folgekrankheiten Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Hypertonie und Schlaganfall mit Kosten im Umfang von 130 bis 270 Millionen pro Jahr in Österreich.

APA

SALZ HEMMT BLUTDRUCKSENKER

Ein anhaltend überhöhter Salzkonsum dürfte eine der Ursachen sein, dass rund 30 Prozent der Bluthochdruckpatienten nicht auf blutdrucksenkende Medikamente ansprechen. Die Patienten versuchten eigenen Angaben zufolge, ihren Salzkonsum zu reduzieren, doch Messungen ergaben, dass die tägliche Aufnahme bei durchschnittlich 11,6 Gramm lag. Das entspricht etwa dem Doppelten der empfohlenen Menge. „In Anbetracht der Tatsache, dass rund 75 Prozent der täglich aufgenommenen Menge Salz aus verarbeiteten Lebensmitteln oder außer Haus konsumierter Nahrung stammt, ist die Reduktion des Salzgehalts auf diesen Ebenen von größter Bedeutung“, sagt Eduardo Pimenta vom Princess Alexandra Hospital in Brisbane (Australien).

www.foodnavigator.com; Hypertension Vol 54: 475-81



neu!

DGE BERATUNGSSTANDARDS

Inhaltlich und grafisch überarbeitet präsentieren sich die DGE-Beratungsstandards für die Qualitätssicherung in der Ernährungskommunikation in einer neuen Auflage. Der Inhalt umfasst wie gehabt nährstoff- und lebensmittelbezogene Empfehlungen, Richtlinien für die Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen oder bei ausgewählten Krankheitsbildern u.a.m. Erweitert wurden die Beratungsstandards durch Themen wie Energiestoffwechsel, sekundäre Pflanzenstoffe, Health Claims und Kurzversionen der DGE-Leitlinien Fett, Reizdarmsyndrom und Gestationsdiabetes.

www.dge.de

