

**Kurz & Bündig**

*Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (2), 4-5*

**Homepage:**

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



## FAST FOOD OHNE SPIELZEUG

Zumindest in einem Bezirk Kaliforniens könnte bald ein Verbot von Spielzeug-geschenken in Fast Food Restaurants in Kraft treten, wenn Restaurants nicht von sich aus darauf verzichten, Kindermenüs mit Spielzeug zu garnieren. Von Seiten der Fast Food Ketten sieht man das naturgemäß anders. Die Verordnung sei keine Lösung des Problems, heißt es, da Kinder auch deshalb Übergewicht hätten, weil sie zu lange vor dem Computer oder dem Fernseher säßen.

APA



ELTERN  
UNTERSCHÄTZEN  
DAS GEWICHT  
IHRER KINDER  
HÄUFIG.

## MEIN KIND IST DOCH NICHT DICK!

Viele Eltern haben eine verzerrte Wahrnehmung vom Gewicht ihres Kindes. Über siebzig Prozent der Eltern von übergewichtigen Kindern erkannten nicht, dass ihr Nachwuchs zu viele Kilos auf die Waage bringt. Bei fettleibigen Kindern waren 50 Prozent der Mütter und 39 Prozent der Väter der Ansicht, dass diese Normalgewicht hätten. Kinder mit einem BMI im Normalbe-

reich bezeichnen ihre Eltern meist als „etwas zu dünn“ oder „zu dünn“. Erhoben wurden diese Daten bei einer niederländischen Studie, an der Mütter und Väter von rund 440 Kindern im Alter von vier bis fünf Jahren teilnahmen. Für die Untersuchung sollten die Eltern anhand von Vergleichsbildern und mithilfe einer Fünf-Punkte-Skala von „zu dünn“ bis „zu dick“ das Körpergewicht

ihres Kindes einschätzen. Die Forscher bestimmten den BMI der Kinder und Eltern. Beim eigenen Körpergewicht waren die Eltern deutlich realistischer als bei dem ihrer Kinder: Rund 80 Prozent der übergewichtigen Mütter und Väter beschrieben sich als „etwas zu dick“ oder „zu dick“.

aid; Acta Paediatrica 2010, 99(2):263-267



## SALZ SPAREN IN FERTIGPRODUKTEN

Um zehn Prozent will der größte US-amerikanische Lebensmittelkonzern Kraft den Salzgehalt in den kommenden zwei Jahren senken. Das entspricht rund 4,5 Millionen Kilo Salz. In Australien beabsichtigen 30 Lebensmittelhersteller, den Salzgehalt ihrer Produkte um bis zu 30 Prozent zu senken.

APA; decision news media SAS, 17.Mai 2010

## SALZ SPAREN MIT SOJASAUCE

Eine an der Universität Wageningen im Auftrag der Firma Kikkoman durchgeführte Untersuchung hat gezeigt, dass der Salzgehalt in Speisen durch die Verwendung von Sojasauce um bis zu 50 Prozent reduziert werden kann. Aus Gründen der Optik wird nun an einer Rezeptur für helle Sojasauce gearbeitet.

APA

## ALKOHOL & ÜBERGEWICHT = LEBERRISIKO

Übergewicht in Verbindung mit hohem Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Lebererkrankungen bei Männern offenbar in einem mehr als additiven Ausmaß. Dies lassen die Ergebnisse einer schottischen Studie vermuten, an der mehr als 9.000 Männer teilnahmen. Die Probanden wurden durchschnittlich 29 Jahre lang begleitet. 80 Studienteilnehmer starben im Lauf der Zeit an einer Lebererkrankung. Männer, die mehr als 15 Einheiten Alkohol pro Woche tranken, starben mit einer 3-mal höheren Wahrscheinlichkeit an einer Lebererkrankung. Eine Einheit entspricht einem Glas Bier, einem Achtel Wein oder einem Gläschen Schnaps. Das Risiko erhöhte sich auf das 7-Fache, wenn die starken Trinker übergewichtig waren und auf das 19-Fache, wenn sie an Fettleibigkeit litten.

aid; BMJ 2010;340:c1240; doi:10.1136/bmj.c1240

Fotos: © Fotolia(5)

## BALLASTSTOFFE STÖREN DAS KINDLICHE WACHSTUM NICHT

Reichlich Ballaststoffe in der Nahrung kleiner Kinder führen keineswegs zu der vermuteten Beeinträchtigung des Wachstums. Vielmehr hatten die mehr als 550 Kinder, die im Rahmen einer finnischen Studie vom 8. Monat bis zum 9. Lebensjahr begleitet wurden, niedrigere Cholesterinwerte und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Kinder, die ab dem 13. Monat häufig ballaststoffreiche Lebensmittel aßen, waren insgesamt gesünder ernährt. Sie nahmen gleichzeitig mehr Vitamine und Mineralstoffe, aber weniger Fett mit der Nahrung auf.

aid; Am J Clin Nutr 2010, 91(3):651-661



- Erste offene Expertendiskussion – Gewichtsreduktionsprogramme im Überblick
- Adipositas bei Schwangeren, Kindern und Jugendlichen – Ernährungsempfehlungen

- Aktuelle Therapieansätze bei gastroenterologischen Erkrankungen
- Künstliche Ernährung – aktuelle Ansätze



## 1. Fortbildungsveranstaltung für Ernährungsfachkräfte und Ernährungsmediziner

### Update Ernährungsmedizin 2010

München 8. bis 9. Oktober 2010



**Veranstaltungsort**  
München, Klinikum rechts der Isar, Hörsaal A  
Ismaninger Straße 22, 81675 München

**Kontakt**  
Technische Universität München  
Z I E L-TUM-Akademie

Telefon: 08161-71-2831  
**Online-Anmeldung**  
www.akademie.ziel.tum.de



## NAP.e: 120 STELLUNGNAHMEN

Rund 120 Stellungnahmen zum Entwurf eines Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) wurden zum Stichtag 30.04. abgegeben, heißt es von Seiten des Gesundheitsministeriums. Die Stellungnahmen stammen von Experten, Verbänden, Ministerien und Organisationen. Nun werden die Verbesserungsvorschläge eingearbeitet. Ab Sommer soll der NAP.e mit allen involvierten Gruppen wie Ärzten oder Diätologen bei einem Workshop finalisiert werden. 2011 soll die Umsetzung der rund 100 Maßnahmen beginnen.

APA

## CORRIGENDUM

In der Ausgabe 1/2010 ist es in Tabelle 3 zu einem Produktionsfehler gekommen, der Inhalt der ersten Spalte wurde vertauscht. Wir bitten vielmals um Entschuldigung!

|                | Linolsäure | α-Linolensäure | Ratio Ω-6:Ω-3 |
|----------------|------------|----------------|---------------|
| Rapsöl         | 20         | 10             | 2:1           |
| Sojaöl         | 53         | 8              | 7:1           |
| Weizenkeimöl   | 56         | 8              | 7:1           |
| Olivöl         | 8          | 1              | 8:1           |
| Maiskeimöl     | 56         | 1              | 56:1          |
| Sonnenblumenöl | 63         | 0,5            | 126:1         |
| Kürbiskernöl   | 48         | 0,2            | 240:1         |
| Leinöl         | 14         | 53             | 1:4           |

**Tabelle 3:**  
Gehalt mehrfach ungesättigter Fettsäuren aufgeteilt in Ω-6 Fettsäure Linolsäure und Ω-3 Fettsäure α-Linolensäure bzw. das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren zueinander bei gängigen Speiseölen.

Quelle: Die große GU Nährwert- Kalorientabelle 2008/09 (Angaben in g/100g)

## JE TRAUERIGER, UMSO MEHR SCHOKOLADE



Menschen, die an Depressionen leiden, verzehren mehr als doppelt so viel Schokolade wie Gesunde. Das hat eine Untersuchung an der Universität von Kalifornien ergeben. Der Schokoladekonsum hängt offenbar mit der Schwere der Erkrankung zusammen. Während die Gesunden unter den rund 1.000 Studienteilnehmern im Schnitt fünf Tafeln pro Monat aßen, stieg der Konsum bei leichten Depressionen auf acht Tafeln. Die höchsten Depression Scores gingen mit dem höchsten Schokoladeverzehr, nämlich zwölf Tafeln pro Monat, einher. Bestimmt wurde der Depressionsgrad nach der Center for Epidemiologic Studies Depression Scale CES-D. Ob es einen ursächlichen Zusammenhang gibt und in welche Richtung er wirkt, muss noch untersucht werden.

APA; Arch Intern Med 2010 Apr 26;170(8):699-703