

Kurz & Bündig

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (3), 4-5

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

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

MIT NACHRICHTEN DER



**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



ODEUR VON KNOBLAUCH? MILCH!

Getränke oder Lebensmittel mit einem gewissen Wasser- und Fettgehalt wie eben Milch können die geruchsmäßig mitunter recht dramatischen Folgen von Knoblauch im Essen mildern. Am besten nimmt man das „Gegenmittel“ vor dem Essen ein, es funktioniert aber auch ganz gut während der Mahlzeit. Wasser allein hat sich in einer Untersuchung als wenig effektiv erwiesen, desgleichen eine 10-prozentige Kaseinatlösung. Der Fettanteil in Milch nimmt die hydrophoben Duftmoleküle Diallyldisulfid und Allylmethylsulfid besonders gut auf.

foodnavigator.com; J Food Sci 2010;75(6):C549-C558



SCHULEN MÜSSEN KINDERN MEHR BEWEGUNG BIETEN

ÖSTERREICHISCHE ÄRZTEKAMMER: GESUNDHEIT UND MEHR SPORT IM UNTERRICHT

Ein altersgemäßer und fächerübergreifender Gesundheitsunterricht im Ausmaß von mindestens einer Wochenstunde von der Volksschule bis zur Matura und die Aufwertung des Sportunterrichts sind laut Ärztekammerpräsident Walter Dörner unabdingbar, um die Gesundheit der Jugend zu fördern und chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Ein eigenes Unterrichtsfach Gesundheitslehre könne dazu beitragen, unter anderem zu den Themen Essen oder Rau-

chen Bewusstsein zu schaffen. Die Schulärzte sollten in die Gesundheitserziehung eingebunden werden. Regelmäßige Sprechstunden und fixe Schularztzimmer sollten ihre Position als erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen und seelischen Krisen festigen. Das geringe Ausmaß des Sportunterrichts bezeichnet Dörner in einer Aussendung als „Skandal“. Vor allem in höheren Schulen spiele der Sportunterricht derzeit kaum eine Rolle. In Berufsbildenden

Höheren Schule zum Beispiel seien lediglich ein bis zwei Stunden Sport pro Woche vorgesehen, in der Volksschule sei der Sportunterricht in den letzten beiden Schulstufen auf zwei Stunden reduziert worden. Dörner: „Neben vier Sportstunden pro Woche sollten alle Schulen verbindlich zusätzliche sportliche Aktivitäten in Form von Freifächern – z.B. Basketball, Handball oder Schwimmen – anbieten.“

Österreichische Ärztekammer, OTS



WENIG SCHLAF: VIEL KILOS

Zwei aktuelle Studien erhärten die Vermutung, dass ein nächtliches Schlafdefizit mit einem veränderten Ernährungsverhalten einhergeht, das in Richtung Übergewicht weist. Eine an der Case Western Reserve University (Cleveland, Ohio) durchgeführte Untersuchung mit 240 Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren hat ergeben, dass diejenigen mit weniger als acht Stunden Schlaf pro Nacht im Schnitt um 2,2 % mehr Fett und um 3,0 % weniger Kohlenhydrate zu sich nahmen als diejenigen mit mehr als acht Stunden Schlaf pro Nacht. Diese an sich kleine Verschiebung könnte mit der Zeit zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Bei Kindern korreliert eine verkürzte Schlafdauer lt. einer anderen Studie stark mit der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas. Und: Nickerchen während des Tages haben keinen Einfluss.

APA; SLEEP 2010;33(9):1201-1209; Arch Pediatr Adolesc Med 2010;164(9):840-845

Fotos: © Fotolia (3), PhotoAlto (1)

SCHLUSS FÜR DIABETIKER-PRODUKTE IN DEUTSCHLAND

Deutschland schließt das Kapitel Diabetikerprodukte. Bis 2012 dürfen sie noch produziert werden, dann kommt der Abverkauf. Damit reagiert die deutsche Bundesregierung auf die wachsende Kritik an Diabetikerprodukten in Expertengremien, die sich unter anderem auf den mitunter hohen Fett- und damit auch Kaloriengehalt der Produkte bezieht, der sich im Hinblick auf die häufigen Fettstoffwechselstörungen bei Diabetikern als höchst kontraproduktiv erweisen kann. In einer Stellungnahme des österreichischen Gesundheitsministeriums auf eine diesbezügliche Anfrage der Österreichischen Diabetes Gesellschaft wird eingeräumt, dass der Bedarf an diätetischen Lebensmitteln nicht gegeben sei. Eine ausgewogene Mischkost könne dem Bedarf von Diabetikern genügen. Fachgesellschaften wie die Österreichische Diabetes Gesellschaft hatten zuvor schon in einer Stellungnahme festgehalten, dass keine Bedarf für Diabetikerlebensmittel gesehen wird. Von Seiten des Gesundheitsministeriums will man jedoch nicht aktiv werden, bevor es eine entsprechende EU-Richtlinie gibt.

APA/dpa/ÖDG

DAUERTHEMA: ZUCKER IN LIMONADEN



Dass Limonaden enorme Mengen an Zucker enthalten können, ist bekannt. Aber auch Erfrischungsgetränke, bei denen es nicht so erwartet wird, können beträchtliche Mengen enthalten, wie die Arbeiterkammer kürzlich in einer Aussendung zusammengefasst hat. Die Ergebnisse beruhen auf einem Stichprobentest bei 76 Limonaden, Eistees und Erfrischungsgetränken auf Mineralwasserbasis (Wellness-Wässer). Der Zuckergehalt von Limonaden ohne Süßstoff entspricht einer Menge von 16 bis 33 Stück Würfelzucker. Eistees bringen es auf 15 bis 23 Stück. Und die untersuchten Wellness-Wässer enthielten umgerechnet zwischen 7 und 16 Stück Würfelzucker. Bei Getränken mit Süßstoff, die als „light“ oder „kalorienreduziert“ bezeichnet werden, ist ebenfalls häufig zusätzlich Zucker enthalten.

AK, 3. Sept. 2010

	Zuckermenge in Würfelzucker	Süßstoff
Freeway Real Bitter Lemon	33	-
Coca Cola	29	-
Almdudler zuckerfrei; Coca cola zero	0	Asp, Ace, Cycl
Eistees		
Clever Eistee Pfirsich	23	-
S Budget Eistee Pfirsich	22	-
Rauch Native Gingko Green Tea	13	Ace, Asp
Wellness-Wässer		
Vöslauer Biolimo Himbeere	16	-
Römerquelle Emotion Apfel Ribisl	10	-
Well+Active Light Birne/Kaktusfeige	3	Asp, Ace

Asp = Aspartam, Ace = Acesulfam, Cycl = Cyclamat

ZÖLIAKIE: DREI PEPTIDE ALS AUSLÖSER

Drei Peptide wurden von einer internationalen Forschergruppe als die wichtigsten Auslöser der mit Zöliakie verbundenen Beschwerden identifiziert. Nachdem bisher keine andere therapeutische Option als die strikte diätetische Ausrichtung auf glutenfreie Produkte zur Verfügung steht, weckt diese Entdeckung Hoffnungen auf

die Entwicklung immuntherapeutischer Ansätze nach dem Muster einer Hypo-sensibilisierung. Die drei besonders immunogenen Sequenzen stammen aus dem ω-Gliadin des Weizens und dem C-Hordein der Gerste.

APA; Sci Transl Med 2, 41ra51 (2010)



Frisches Gemüse

Warm-up!

Jetzt neu von LGV-Frischgemüse: Österreichisches Gemüse zum Löffeln als natürlich-frische Suppen zum Erwärmen! So viel Geschmack bietet nur Österreich!

Ab Mitte Oktober bei Obst & Gemüse oder im gekühlten Fertiggerichte-Regal.

Wie aus dem eigenen Garten: Frisches Gemüse von unseren Gärtnern.

