

Kurz & Bündig

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

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



Kurz & Bündig



BALD KEIN FISCH MEHR AUF DEM TISCH

Wenn die Plünderung der Meere so weitergeht, könnte das in 40 Jahren das Ende für die kommerzielle Fischerei bedeuten. Vom ökologischen Desaster abgesehen. Zu diesem Ergebnis kommt der jüngste Living Planet Report des World Wildlife Fund WWF. Rund 80 % der kommerziell befischten Fischbestände weltweit sind heute als überfischt oder bis an ihre Grenzen befischt zu betrachten. Von den zur EU gehörigen Fischereigründen sind 88 % überfischt.

40 % des globalen Fischfangs werden weggeworfen – das sind 38 Millionen Tonnen „Fischmüll“ pro Jahr. Für 1 Kilo Scholle müssen bis zu 15 Kilo mitgefischter Arten sterben. Die Alternative: Heimische Fische wie Forelle, Karpfen oder Hecht; heimische Zuchtfische aus ökologisch verträglicher Zucht; Meeresfisch gekennzeichnet mit dem Siegel des Marine Stewardship Council (MSC).

WWF; www.wwf.at/fischfuehrer



GEMÜSESAFT & BLUTDRUCK

Dass ein Teil der empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag auch als Saft „gelten“, ist nicht neu. In einer US-amerikanischen Studie wurde nun untersucht, wie sich verschiedene Gesundheitsparameter in Abhängigkeit vom Gemüsesaft-Konsum entwickeln. Die Probanden nahmen 3 Monate lang 1 bis 2 Portionen Gemüsesaft zu sich. In der Gemüsesaft-Gruppe verringerte sich der Blutdruck signifikant, in der Kontrollgruppe blieb er gleich. Nutrition Journal 2010, 9:38

ÜBERHÖHTER SALZKONSUM: AUF DIE VORSCHRIFTEN KOMMT ES AN

Weltweit laufen Initiativen und Programme in Kooperation mit Lebensmittelherstellern, um den Salzgehalt in Produkten und damit den weit überhöhten Salzkonsum zu senken. Dieser Ansatz ist durch die Verringerung von Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zwar durchaus kosteneffektiv. Doch wie die Autoren einer kürzlich publizierten Studie erhoben haben, wären Vorschriften zu Senkung des Salzgehalts in Produkten 20-mal so wirksam. Von einer nicht durch andere Maßnahmen unterstützten Lebensstilberatung von Risiko- beziehungsweise Hochrisikopatienten sind übrigens nahezu keine Erfolge zu erwarten. Um nicht mehr als 0,5 % könnte die Krankheitslast dadurch verringert werden. food navigator-usa.com; Heart Nov 2010, doi: 10.1136/hrt.2010.199240

MEHR ANGST VON KLONFLEISCH ALS VOR KRANKHEIT DURCH ÜBERGEWICHT

In der aktuellen Eurobarometer-Umfrage der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wurden ca. 27.000 Personen nach ihrer Einschätzung der Risiken im Lebensmittelbereich befragt. Demnach fürchten sich 30 % der Europäer vor Klonfleisch, das es nicht gibt, aber nur 15 % vor ernährungsbedingten Erkrankungen wie Diabetes, Leber- oder Herzkrankungen. Nach Eurostat-Angaben ist übrigens bereits jeder zweite Europäer übergewichtig.

Die meisten Sorgen macht man sich über Pestizidrückstände in Gemüse, Früchten oder Getreide oder über Antibiotika oder Hormone in Fleisch. Die Österreicher machen sich in allen Punkten weniger Sorgen als der EU-Schnitt. Mit einer Ausnahme: Vor gentechnisch veränderten Organismen in Essen und Getränken hat man hierzulande noch mehr Angst als die Bürger anderer EU-Länder.

Auch in der Reaktion auf Berichte über gesundheitliche Nachteile von Lebensmitteln haben die Österreicher ihre Eigenheiten. Wesentlich mehr als im EU-Schnitt meiden diese Lebensmittel für eine Zeit (42 % gegenüber 31 %). Und wesentlich mehr sind zwar „besorgt“, unternehmen aber letztendlich nichts (29 % gegenüber 24 %).

APA; AGES; www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm

Lancet 2010 Nov 10 (Epub ahead of print)



SELBER KOCHEN? LEIDER KEINE ZEIT

Die Zubereitung von Gerichten aus frischen Zutaten gilt als ein Faktor, der zu einer gesünderen Ernährung beiträgt. Wie eine Umfrage des Marktforschungsinstituts OGM aber ergeben hat, mangelt es den Österreichern an Zeit dafür. „Zuwenig Zeit zum Einkaufen und Kochen“ nennt zumindest jeder Dritte als Grund, warum er/sie nicht öfter selbst am Herd steht. Vor allem in der Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen, die häufig Erwerbstätigkeit, Familie und Haushalt zu bewältigen haben, kommt dies zum Tragen. APA; OGM

ADIPOSITAS: US NOCH NICHT AM LIMIT

Der Höhepunkt der Adipositas-Epidemie in den USA ist laut einer Berechnung von Harvard-Wissenschaftlern erst erreicht, wenn 42 % der Amerikaner einen BMI von 30 oder darüber haben. Derzeit gilt das für rund 32 % der US-Bevölkerung. Die Wissenschaftler haben Daten von Teilnehmern der Framingham Heart Study ausgewertet. Bei dem prognostizierten Anstieg handelt es sich um die „optimistische“ Variante der Entwicklung, die aber nicht so rasant fortschreiten dürfte wie in den vergangenen Jahrzehnten.

APA; PLoS Computational Biology, 04 Nov 2010 DOI: 10.1371/journal.pcbi.1000968

LEBENSMITTEL KONTRA ENTZÜNDUNGEN

Man geht davon aus, dass Übergewicht und Adipositas mit chronischen Entzündungsprozessen einhergehen, die an der Entstehung von Folgeerkrankungen beteiligt sind. Ob diese Entzündungsprozesse durch Nahrungsmittel(bestandteile) mit nachgewiesenem anti-inflammatorischem und anti-oxidativem Potenzial auch tatsächlich beeinflusst werden können, wurde nun in einer plazebokontrollierten Doppelblindstudie mit 36 gesunden, übergewichtigen Männern untersucht – und zwar unter Verwendung eines „anti-inflammatorischen Mix“ aus Fischöl, Grüntee-Extrakt, Resveratrol, Vitamin E und C sowie Tomaten-Extrakt. In einem „Nutrigenomics“-Ansatz wurden zahlreiche Entzündungsmarker und Marker für oxidativen Stress kontrolliert. Getestet wurde auf genetischer Ebene und auf Ebene von Stoffwechselprodukten aus Plasma, Urin und Fettgewebe. Wiewohl sich die CRP-Level nicht änderten, wurden andere Entzündungsmarker positiv beeinflusst. Vor allem im Fettgewebe war die Expression von Entzündungsgenen geringer. Weiters wurden Marker für oxidativen Stress positiv beeinflusst.

Am J Clin Nutr 2010, March 3; doi: 10.3945/ajcn.2009.28822

Fotos: Fotolia/ ExQuisine, Fotolia, PhotoAlto

ADIPOSITAS: AUCH HIER ZÄHLEN DIE VORSCHRIFTEN

Die anhaltende Verbreitung von Übergewicht und Adipositas gilt als eines der vorrangigen Gesundheitsprobleme weltweit. OECD-Wissenschaftler haben verschiedene Gegenmaßnahmen verglichen und sind zu dem Schluss gekommen, dass Effektivität und Kosteneffizienz am besten sind, wenn „ungesunde“, fettreiche Lebensmittel

höher besteuert werden und gleichzeitig gesunde, ballaststoffreiche Lebensmittel verbilligt; wenn die Werbung für „ungesunde“ Lebensmittel beschränkt wird, vor allem wenn es um Kinder als Zielgruppe geht; und wenn die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln besser gekennzeichnet werden. Die Analyse hat weiters ergeben, dass