

**Herz & Kohlenhydrate**

*Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (4), 10*

**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**



# Herz & Kohlenhydrate

**Neben einer Balance von Energiezufuhr und -verbrauch in Richtung Abbau bzw. Vermeidung von Übergewicht und einer günstigeren Fettsäurezusammensetzung gehört ein höherer Verzehr von Ballaststoffen zu den drei aktuellen Prioritäten in der Ernährung unter dem Gesichtspunkt der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den industrialisierten Ländern.**

Die Leitlinienkommission der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) arbeitet an einer Leitlinie für die Aufnahme von Kohlenhydraten („Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“), die sich in der letzten Phase der Begutachtung beziehungsweise Diskussion befindet. Bei einem Symposium in Bonn mit 300 Teilnehmern wurde das Thema im September ausgiebig diskutiert (Ernährungs Umschau 2010;57(11):616-7).



Mit der Verabschiedung dieser – nach der Leitlinie zum Fettkonsum 2006 – zweiten evidenzbasierten Leitlinie der DGE wird noch heuer gerechnet. Nach dem derzeitigen Stand lassen sich unter anderem folgende Kernaussagen erkennen:

- Die Höhe des Kohlenhydratanteils an der Gesamtenergiezufuhr scheint das Risiko für Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Metabolisches Syndrom, koronare Herzkrankheit und Krebs nicht zu beeinflussen.
- Alles in allem scheint für die primäre Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten weniger die Quantität als vielmehr die Qualität der Kohlenhydrate bedeutsam zu sein.
- Von besonderer Bedeutung sind dabei offenbar die Ballaststoffe, deren positive Eigenschaften in der jüngeren Vergangenheit schon verstärkt in den Blickpunkt gerückt sind.

In diesem Zusammenhang seien stichwortartig einige neue Publikationen skizziert. So geht aus einer Analyse der Framingham Heart Study hervor, dass ein höherer Konsum von Vollkornprodukten mit einer geringeren Entwicklung von viszeralem und subkutanem Fett einhergeht, wobei die zugrunde liegenden Mechanismen noch nicht geklärt sind (Am J Clin Nutr 2010; 92(5):1165-71). Auch bei einer aktuellen Untersuchung von 60- bis 80-Jährigen wurde bestätigt, dass eine höhere Aufnahme von Ballaststoffen, insbesondere aus Vollkornprodukten, mit einem geringeren Körperfettanteil einhergeht (J Nutr 2009;139(10):1950-5). In einer weiteren Studie wurde untersucht, wie sich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte als Teil einer Gewichtsreduktionsdiät adipöser Personen auswirken: Der Gewichtsverlust war zwar gleich wie in der Kontrollgruppe, in der Gruppe mit einem erhöhten Anteil an Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten war jedoch eine stärkere Verringerung des Bauchumfangs festzustellen. Außerdem war

naturgemäß die glykämische Last geringer und weiters die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen besser (J Am Coll Nutr 2010;29(4):365-72).

Ein detaillierter Bericht über die evidenzbasierte Leitlinie zur Aufnahme von Kohlenhydraten folgt in einer der nächsten Ausgabe des JEM.

K.G.

## BROT

Der Brotkonsum in Österreich liegt deutlich unter der aus gesundheitlichen Gründen wünschenswerten Menge. Stärkehaltige Getreideprodukte wie Brot und Gebäck und dabei insbesondere Vollkornprodukte sind mit Teigwaren, Reis und Erdäpfeln die wichtigsten Ballaststofflieferanten in der österreichischen Kost. Auf Initiative des Vereins für Getreidewirtschaftliche Marktforschung wurde kürzlich unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm und Univ.-Prof. Günter Steurer (Universitätsklinik für Innere Medizin III in Wien) gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angela Mörixbauer ein praxisorientierter Leitfaden erstellt, um die Verwendung komplexer Kohlenhydrate und damit die Aufnahme von Vollkornprodukten bzw. Ballaststoffen zu stimulieren. „Brot und Gebäck sind wichtige Lebensmittel und finden sich in der Basis der Ernährungspyramide, gleich nach zuckerfreien Getränken und Obst und Gemüse“, betonte Gesundheitsminister Alois Stöger anlässlich der Präsentation der Broschüre Herz.Genuss. Brot am 4. Oktober 2010. In dem Leitfaden werden die Grundzüge einer herzgesunden Ernährung in einer einfach umsetzbaren Art und Weise dargestellt. Mehr als 50 Rezepte und ein beispielhafter Speiseplan für 2 Wochen erleichtern die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien in der Praxis.

[WWW.BROTISTGESUND.AT/HERZGENUSSBROT](http://WWW.BROTISTGESUND.AT/HERZGENUSSBROT)