

**Kurz & Bündig**

*Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (4), 4-5*

**Homepage:**

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



## WIE WIRD GESUNDE ERNÄHRUNG ATTRAKTIV?

Mehr als 100 gesundheitspolitische Interventionen zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens in Europa wurden bisher im Rahmen des EU-Projekts EATWELL ausgewertet und bei der 11. FENS European Nutrition Conference in Madrid (27. 10. 2011) präsentiert. Die Maßnahmen zielen zum einen auf Information und Verhaltensänderung ab wie die 5-am-Tag-Kampagne, zum anderen auf eine Beeinflussung des Marktes durch Fettsteuern zum Beispiel. Letztere wurden in Europa jüngst erst in Dänemark eingeführt. Erfahrungen außerhalb Europas lassen vermuten, dass sie eher die Steuereinnahmen verbessern als das Ernährungsverhalten. In Europa dominieren derzeit noch Maßnahmen für mehr Information und Verhaltensänderung. Doch der Erfolg hält sich in Grenzen. Das Wissen über gesunde Ernährung steigt zwar, die praktische Umsetzung hinkt aber nach. Änderungen von Rezepturen, die z.B. auf eine Verringerung der Aufnahme

von Transfettsäuren oder Salz abzielen, haben teilweise Erfolg, greifen bei Salz zum Beispiel aber noch zu wenig. Gutscheine für ökonomisch Schwache sind zwar effektiv, aber extrem teuer. Experten gehen jedoch davon aus, dass Maßnahmen zur positiven Beeinflussung des Ernährungsverhaltens in hohem Maße kosteneffektiv seien, wenn sie erst einmal greifen. Beim EATWELL-Projekt wird auch analysiert, was der öffentliche Sektor von den Kampagnen der Lebensmittelindustrie lernen könnte: Zum Beispiel die Verknüpfung mit Trends oder die mediale Umsetzung. Und was sagen die Konsumenten? Die größte Akzeptanz findet Ernährungsaufklärung in Schulen, auch die Kennzeichnung von Lebensmitteln wird begrüßt. Keine Freude haben die Konsumenten, wenn die Menüs in Firmenkantinen usw. umgestellt werden oder wenn Werbung für Nahrungsmittel für Erwachsene beschränkt werden soll.

EUFIC; [www.eatwellproject.eu](http://www.eatwellproject.eu)



## NEUER AUSLÖSER CHRONISCHER DARM-ENTZÜNDUNGEN

Das Bakterium *Enterococcus faecalis* ist ein zumeist nützlicher Bestandteil der Darmflora. Es kann aber auch chronische Entzündungen wie M. Crohn oder Colitis ulcerosa auslösen. Ursache ist die von *E. faecalis* produzierte Gelatinase, die bei Entzündungen die Darmschleimhaut perforiert und damit den Eintritt von Krankheitserregern ermöglicht. Dieser Mechanismus im Wechselspiel zwischen nützlichen Darmbakterien, genetischer Veranlagung und der Entstehung von Krankheiten wurde kürzlich von einem Forscherteam um Prof. Dirk Haller an der TU München entdeckt. Die Erkenntnisse tragen dazu bei, die komplexen Ursachen chronischer Darmentzündungen besser zu verstehen und sollen als Basis für die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden dienen.

TU München  
[www.wzw.tum.de/bflm](http://www.wzw.tum.de/bflm);  
 Gastroenterology 141(3):959-71

## DIABETIKER: IMMER MEHR UND IMMER JÜNGER

„Die Patienten werden immer mehr und immer jünger“, sagte Univ.-Doz. Raimund Weitgasser, Präsident der Österreichischen Diabetesgesellschaft, im Rahmen der ÖDG-Jahrestagung im November. Waren vor 25 Jahren noch drei bis dreieinhalb Prozent der Österreicher an Diabetes erkrankt, sind es mittlerweile rund sechs Prozent. In den kommenden 20 bis 25 Jahren werde sich der Anteil erneut verdoppeln, pro-

gnostiziert Weitgasser. Immer öfter erkranken meist stark übergewichtige Kinder und Jugendliche an Typ 2 Diabetes. Trat diese Form früher meist erst im Alter von 60 bis 80 Jahren auf, erkrankt der Großteil der Betroffenen mittlerweile schon zwischen 50 und 70 Jahren. An dem Kongress nahmen rund 1.000 Personen – Mediziner, Diabetesberater und Diätologen – teil.

APA



## WIENER WISSENSCHAFTER: SPINAT SCHÜTZT GENE

Kinder werden es wohl auch weiterhin mit Spinat zu tun bekommen. Kürzlich haben Wiener Wissenschaftler nämlich ein neues gesundheitliches Plus des Gemüses entdeckt, an dem sich ja nach wie vor die Geister bzw. Geschmäcker scheiden. Prof. Siegfried Knasmüller und Kollegen vom Institut für Krebsforschung der MedUni Wien haben eine Interventionsstudie durchgeführt, um den Einfluss von Spinatkonsum auf die Stabilität der DNA von Lymphozyten und auf gesundheitsrelevante biochemische Parameter zu messen. Das Resultat: Ein moderater Spinatkonsum hat einen schützenden Effekt auf die DNA betreffend oxidative Schäden. Weiters steigt der Folsäure-Spiegel um 27 Prozent, der Homocystein-Spiegel hingegen verringerte sich um 16 Prozent. Bei der Studie mit acht Teilnehmern verzehrten die Probanden 16 Tage lang täglich 225 g homogenisierten Spinat. Bereits sechs Stunden nach der ersten „Dosis“ zeigte sich eine erhöhte Stabilität der DNA gegenüber DNA-schädigenden Enzymen. Allerdings hält der Effekt nicht unbeschränkt an. 40 Tage nach Ende der Spinat-Zufuhr hat er sich wieder verflüchtigt. Spinat sollte also nach wie vor möglichst oft am Speiseplan stehen.

APA



## US-SCHULEN WEITER MIT PIZZA & POMMES

Die US-Regierung hatte vor, den Verkauf von fett- und kalorienreichen Gerichten wie Pizza & Pommes frites in Schulen einzuschränken und durch mehr Gemüse zu ersetzen, ist damit aber im Kongress gescheitert. Zu den Argumenten der Gegner wie das Nationale Tiefkühlpizza-Institut und der Nationale Kartoffel-Rat zählen „hohe Gemüsepreise“, die den Schulen Milliardenkosten aufgebürdet hätten. Außerdem seien Erdäpfel und Paradeissoße ausgewogene Lebensmittel, die nur durch falsche Zubereitung zu ungesunden Gerichten würden. Die Schulkantinen brauchen ihre Speisepläne zumindest vorerst also nicht zu überarbeiten.

APA