

**Bericht & Report: Internationaler Ernährungskongress ICN -
Ernährungsprobleme weltweit**

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (3), 15

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





20. International Congress of Nutrition

Ernährungsprobleme weltweit

Neben „Dauerbrennern“ wie Adipositas und Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Ernährung und Entzündungsprozessen, neurologischen Vorgängen, individuellen genetischen Gegebenheiten u.a. wurde beim diesjährigen ICN-Kongress der Faktor „Nachhaltigkeit“ intensiv diskutiert.

Der alle vier Jahre stattfindende Kongress der International Union of Nutritional Sciences (IUNS) – der International Congress of Nutrition – wurde heuer im September von der spanischen Gesellschaft für Ernährung organisiert und in Granada abgehalten. Mehr als 4.000 Teilnehmer aus aller Welt machten die spanische Stadt sechs Tage lang zum Mittelpunkt der Ernährungswissenschaften und angrenzender medizinischer und anderer Disziplinen. Die aktuellen Herausforderungen sind bekannt und riesig, geht es doch darum, globalen Fehlentwicklungen gegenzusteuern, die dazu geführt haben, dass Lebensstil inklusive Ernährungsweise nicht übertragbare Krankheiten heute weltweit zur Todesursache Nummer 1 gemacht haben. Überernährung bzw. Adipositas gehören neben Unterernährung zu den gravierendsten gesundheitlichen Problemen der Gegenwart. Studien zeigen, dass eine Ernährung reich an Obst und Gemüse mit einem reduzierten Salzkonsum, ein nicht mehr als moderater Alkoholkonsum, ausreichende körperliche Aktivität und Rauchfreiheit das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen signifikant verringern kann. Wie immer steckt der Teufel aber im Detail. Aus der Fülle der sich überschneidenden Themen und Problemkreise können folgende herausgehoben werden.

ENERGIEBALANCE

In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der körperlichen Aktivität neben der Zusammensetzung der Ernährung in einem immer breiteren Kontext wahrgenommen.

Wie Prof. Steven Blair von der University of South Carolina (US) illustrierte, sind rund 3 Millionen Todesfälle pro Jahr auf die Folgen von Übergewicht und Adipositas zurückzuführen, 5 Millionen auf Unterernährung – und 5,3 Millionen auf die Folgen körperlicher Inaktivität. Auch hier können Studien den positiven Effekt von körperlicher Aktivität zeigen, wobei die stärksten Effekte bei einem moderaten Level zu beobachten sind. Mehr als 300 Minuten körperliche Aktivität pro Woche bringen laut Prof. Blair keinen zusätzlichen Benefit im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Außerdem wirkt sich ein gewisses Maß an körperlicher Bewegung bzw. Fitness positiv auf das kardiovaskuläre Risiko aus, unabhängig davon, ob der Betreffende normal- oder übergewichtig oder adipös ist. Weiterhin kontrovers diskutiert wird in diesem Kontext die Rolle einfacher Kohlenhydrate und ihrer Ersatzstoffe bzw. die Vorliebe für die Geschmacksrichtung Süß. Bei normalgewichtigen Menschen sind dabei sehr große Unterschiede festzustellen, wie Prof. France Bellisle vom Hotel-Dieu Hospital (INRA) in Paris hervorhob. Und ob die Vorliebe für Süßes mit Adipositas assoziiert ist, konnte bis dato noch nicht geklärt werden.

ERNÄHRUNG & GEHIRN

Der Zusammenhang zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität und anderen Lebensstilfaktoren mit Lernen und Gedächtnis wird unter anderem am Center for Nutrition, Learning and Memory (University of Illinois, US) unter der Leitung von Prof. Neal Cohen untersucht. Das Gehirn hat verschiedene Systeme, um Erinnerungen abzuspeichern. Prof. Cohen und Kollegen interessieren sich besonders für das „relational memory“, das z.B. für Ereignisse des täglichen Lebens zuständig ist. Dieses System ist für die Forscher deshalb von besonderem Interesse, weil es vom Hippocampus abhängt, der wiederum eine der zwei Regionen ist, wo im Lauf des Lebens neue Neuronen gebildet werden können. Wie man weiß, wird die Neurogenese im Hippocampus durch Bewegung / körperliche Aktivität beschleunigt. So hat sich bei einer Untersuchung

mit 8- bis 10-jährigen Kindern zum Beispiel gezeigt, dass der Hippocampus und das „relational memory“ bei guter körperlicher Fitness wesentlich besser ausgebildet sind als bei schlechter. Die Frage ist nun, ob Ernährungsfaktoren hier auch unterstützend wirken können. Dabei konzentriert man sich wiederum auf die Abschnitte im Leben, in denen das Gehirn die größten Veränderungen durchläuft, nämlich Kindheit, Adoleszenz und Alter. Man geht davon aus, dass die Chancen auf positive Beeinflussung in diesen Zeitabschnitten am größten sind. Welche Nahrungsmittel bzw. Inhaltsstoffe sind hier besonders vielversprechend? Hinweise gibt es laut Prof. Cohen beispielsweise für Omega-3-Fettsäuren und Flavonoide.

ERNÄHRUNG & NACHHALTIGKEIT

Wie stark Gesundheitsziele global gesehen mit Ernährung verknüpft sind, hob auch Dr. Maria Neira, Leiterin der Abteilung Public Health and Environment der Weltgesundheitsorganisation WHO, hervor. Damit wiederum unabdingbar verknüpft sei eine auf Nachhaltigkeit abzielende Lebensmittelproduktion und Agrarpolitik. Eine zentrale Herausforderung heute sei, entsprechende Ansätze in Ländern aller Entwicklungsstufen zu etablieren. Prof. Alain Dangour von der London Medical School (GB) sieht die dringende Notwendigkeit, dass Experten aus Landwirtschaft und Ernährung mehr und intensiver miteinander kommunizieren. Spannungsfelder dabei gibt es genug. Wenn man bis 2030 die Emissionen von Treibhausgasen (Green House Gas, GHG) verringern wolle, müsse auch der Viehbestand weltweit um rund 30% verringert werden. Gesundheitliche, ökologische und branchenspezifische Interessen decken sich dabei nicht unbedingt. Eine weitere Frage, die Wissenschaftler und Wirtschaftler noch längere Zeit beschäftigen wird, betrifft die möglichen Quellen von Omega-3-Fettsäuren unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit. Wie groß das Interesse an Omega-3-Fettsäuren ist, zeigt sich zum Beispiel darin, dass ein im British Journal of Nutrition erschienenes Supplement bisher rund 150.000 Downloads zu verzeichnen hat.

K.G.