

Widhalm K, Hofbauer A

Editorial

Journal für Ernährungsmedizin 2014; 16 (4), 2

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



Einfach gesund essen

Entgegen den meisten kursierenden „Heilslehren“ in Sachen Ernährung ist eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Menschen keine komplizierte, geheimnisvolle Angelegenheit, die nur unter Beachtung strenger Regeln und strikter Vermeidung sehr vieler Nahrungsmittel bewerkstelligt werden kann.

Dies zeigt sich besonders deutlich in den Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder, die in dieser Ausgabe des Journals für Ernährungsmedizin publiziert sind. Der wissenschaftsbasierte Entwurf dafür wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ als Maßnahme des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), finanziert durch Mittel der Bundesgesundheitsagentur, erstellt. Der Entwurf wurde einem breiten Konsultationsprozess unterworfen. Die vorliegende Empfehlung wurde von der Nationalen Ernährungskommission am 9. September 2014 verabschiedet.

Die Letztfassung der Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder wurde unter Mitwirkung des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin verfasst. Der zweite große Beitrag in diesem Heft widmet sich der Frage, wieweit die Behandlung von Diabetikern durch Maßnahmen der Ernährungsmedizin unterstützt werden kann. Abgesehen davon, dass sich auch hier die oben getroffene Feststellung bestätigt, zeigt die Arbeit am Beispiel Diabetes Typ 2 auch deutlich, welches Potenzial allein in einer vernünftigen, situationsangepassten Ernährung steckt.

In einer Pilotstudie wurden die Umsetzbarkeit und der gesundheitliche Effekt einer Ernährung mit erhöhtem Proteinanteil bei gleichzeitiger Einnahme von langkettigen Omega-3-Fettsäuren auf die Glykämie bei Patienten mit Typ-2-Diabetes unter „Real-Life“-Bedingungen untersucht. Besonderes Augenmerk lag auch auf dem Gewichtsverlauf bzw. dem Taillenumfang, sowie dem Entzündungsmarker C-reaktives Protein. Bei allen genannten Parametern konnten signifikante Verbesserungen festgestellt werden. Die Blutzuckereinstellung konnte allein durch diätetische Maßnahmen – ohne Änderung der medikamentösen Therapie – verbessert werden.

Herzlichst



Ihr K. Widhalm



Ihre A. Hofbauer



© Foto: Engelbrecht

Kurt Widhalm
Herausgeber



© Foto: Privat

Andrea Hofbauer
Wissenschaftliche
Redaktion