

**Kurz & Bündig**

*Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (3-4), 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



## DER BITTERSTE REZEPTOR

Amarogentin stammt aus dem Enzian und ist die bitterste natürlich vorkommende Substanz. So weit, so bekannt. Unbekannt war bisher, wie diese Substanz wahrgenommen wird. Bis vor kurzem. Nun haben Maik Behrens vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke und Kollegen einen „verwaisten“ Geschmacksrezeptor als denjenigen identifiziert, der das Amarogentin binden und damit erkennen kann. Bitterrezeptoren sind am empfindlichsten, was damit erklärt wird, dass sie dazu dienen, verdorbene Nahrungsmittel oder giftige Substanzen zu registrieren. Und die Leistung des Amarogentin-Rezeptors kann sich sehen lassen: Die Verbindung wird noch einer Verdünnung von 1 : 58 Millionen erkannt, was in etwa dem Inhalt eines Schnapsglases verteilt auf 5.800 Badewannen entspricht.

<http://scienceticker.info/>; J Agric Food Chem, DOI 10.1021/jf9014334

## TASCHENGELD = FASTFOOD

Der Umkehrschluss trifft allerdings nicht unbedingt zu, heißt es in einer Publikation der Dr. Rainer Wild-Stiftung für gesunde Ernährung in Heidelberg (D). Dass mehr Taschengeld aber mehr Fastfood bedeute, sei eine Tatsache. Aus der Studie Trend Tracking Kids ergibt sich, dass mehr als die Hälfte der 6- bis 13-Jährigen vom eigenen Geld Süßigkeiten kauft und rund ein Viertel Fastfood und Essen für unterwegs. Mit zunehmendem Alter steigen die Ausgaben für Fastfood noch, was vor allem damit erklärt wird, dass die jeweiligen Lokale ein beliebter Treffpunkt für die Jugendlichen sind. Die Ausgaben für Süßigkeiten hängen bis zu einem gewissen Grad auch damit zusammen, wie viel Entscheidungsfreiheit die Kinder von ihren Eltern zugestanden bekommen. So darf bei den Sechs- bis Neunjährigen jedes fünfte Kind mit seinem Taschengeld so viele Süßigkeiten kaufen, wie es will. Bei den 10- bis 13-Jährigen sind es dann sogar 45 Prozent.

[www.gesunde-ernaehrung.org/](http://www.gesunde-ernaehrung.org/); [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

## SCHUL-TRINKBRUNNEN

Mit attraktiven Trinkbrunnen soll den österreichischen Schülern Wasser aus der Leitung schmackhaft gemacht werden: "Die Installation von Trinkbrunnen an Schulen soll die Lust am Wassertrinken bei unseren Jugendlichen wecken sowie das Bewusstsein für die hohe Qualität unseres Trinkwassers stärken und die Leistungen der österreichischen Wasserversorger vermitteln", so Umweltminister Niki Berlakovich. Der erste Trinkbrunnen wurde im Oktober 2009 an die Volksschule in Enzersfeld/Weinviertel übergeben. Ausgewählt wurden die Schulen, die einen Trinkbrunnen erhalten, einerseits über einen Wettbewerb, der kreative Beiträge von Schülern und Schülerinnen über das Trinken von Wasser hervorgebracht hat, und andererseits direkt durch die regionalen Wasserversorger. Bis Oktober hatten sich folgende Wasserversorger der Initiative angeschlossen und Brunnen für die Schulen zur Verfügung gestellt: die Stadtwerke aus Schwaz, die Graz AG Wasser, das Wasserwerk Krems, die EVN und die Wiener Wasserwerke.

APA OTS; [www.generationblue.at](http://www.generationblue.at)

## ESSBARE BAUMWOLLE

Bisher können nur Rinder die proteinreichen Samen der Baumwollpflanze ohne Probleme verspeisen. Bei anderen Tieren oder Menschen würden es aufgrund des Gehalts an Gossypol zu Herz- und Leberschäden kommen. Einem Forscherteam der Texas A&M University (USA) ist es nun gelungen, das Gift-Gen in den Samen auszuschalten und damit eine essbare Baumwolle zu entwickeln. Zwar wird seit Jahrzehnten versucht, Gossypol-freie Baum-

wolle zu züchten. Die Versuche scheiterten jedoch daran, dass das Gen in der ganzen Pflanze ausgeschaltet worden war, wodurch sie anfällig für Schädlinge und Krankheiten wurde. Keerti Rathore und Kollegen haben nur die Samen frei von Gossypol gemacht. Schätzungen zufolge kann in etwa zehn Jahren mit Baumwollsamens am Lebensmittelmarkt gerechnet werden.

AP; APA

## FOLSÄURE-MANGEL

Der als Risikofaktor in der Schwangerschaft viel diskutierte Folsäuremangel liegt offenbar nicht an einer ernährungsbedingten Unterversorgung. Vielmehr dürfte eine Genmutation für den Mehrbedarf verantwortlich sein. Es handelt sich dabei um eine Veränderung auf dem Gen für die Methylentetrahydrofolat-Reduktase, die von Prof. Christian Thaler und Prof. Peter Lohse von der Ludwig-Maximilians-Universität München identifiziert worden ist. Bei Frauen mit dieser Genmutation ist die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigt und sie brauchen mehr Folsäure. Diese Genmutation tritt bei jedem zweiten Mitteleuropäer auf und betrifft auch Männer. Abgesehen von den Problemen in der Schwangerschaft ist dabei auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht.

[www.ggip.info/](http://www.ggip.info/); Fertil Steril 2009 Jan;91(1):65-61

Fotos: © Fotolia(3)

## FRÜHERKENNUNG: WWW.CED-CHECK.AT

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) nehmen zu. Dem Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheit (ÖBIG) zufolge sind derzeit rund 80.000 Menschen betroffen, wobei die Tendenz weiter steigend ist. Die Arbeitsgruppe CED der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) und das Gesundheitsunternehmen Yakult haben nun eine Studie gestartet, um die Früherkennung der CED zu verbessern. Dabei geht es um die Etablierung eines neuen Fragebogens, den CED-Check, der dazu beitragen soll, den Zeitraum von derzeit durchschnittlich 3,4 Jahren zwischen den ersten Symptomen und der Diagnosestellung zu verringern. Die Arbeitsgruppe CED der ÖGGH wendet sich nun an praktische Ärzte und Betroffene, sich an der Etablierung dieses Tools zur Früherkennung zu beteiligen. „Der Test besteht lediglich aus zehn kurzen Ja-Nein-Fragen, der gesamte Zeitaufwand beträgt zwei bis drei Minuten“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Walter Reinisch von der Medizinischen Universität Wien. Prof. Reinisch zur Initiative: „Dieses Projekt ist ein schönes Zeichen dafür, dass die Zusammenarbeit zwischen Forschung und wissenschaftlich aktiven Unternehmen ausgezeichnet funktionieren kann. Wir sind auf die Mitwirkung zahlreicher weiterer Kolleginnen und Kollegen und vor allem betroffener Personen mit länger als vier Wochen andauernden Darmbeschwerden angewiesen.“

[www.ced-check.at](http://www.ced-check.at), [www.yakult.at](http://www.yakult.at)

## NUR EIN VORURTEIL: "GESUNDE ERNÄHRUNG IST TEUER"

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) hat eine Sammlung von Tipps zusammengestellt, um dem Vorurteil entgegen zu wirken, dass gesunde Ernährung teuer sei. Wir geben sie gerne weiter – auch zur Weitergabe.

- » **Verzetteln Sie sich!** Schreiben Sie zu Hause einen Wochenspeiseplan und einen dazu gehörigen Einkaufszettel. So besteht keine Gefahr, Dinge zu kaufen, die nicht gebraucht werden und schließlich verderben.
- » **Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen!** Ein knurrender Magen macht "anfällig" für teure Impulskäufe im Snack- und Feinkostbereich.
- » **Saisonal und regional kaufen!** Heimisches Obst und Gemüse der Saison ist günstiger als weit gereistes.
- » **Lassen Sie Hülsenfrüchte in Ihre Küche einziehen!** Linsen, Bohnen, Erbsen sind kostengünstig, strotzen nur so vor Nährstoffen und können zu warmen Ragouts wie auch herrlichen Salaten verarbeitet werden.
- » **Seien Sie kreativ!** Restl-Essen muss nicht Eintopf oder Grenadiermarsch sein. Bleibt bei einer warmen Mahlzeit Fleisch über, kann es tags darauf als "Salatgarnitur" verwendet werden.
- » **Werden Sie zum Schnäppchen-Jäger!** Ein Preisvergleich lohnt sich immer. Kurz vor Geschäftsschluss gibt es auch immer Angebote im Frischebereich, z. B. bei Brot und Gebäck.
- » **Selber Kochen - nicht nur Geld, auch Zeit sparen!** Grundnahrungsmittel sind meist billig und nährstoffreich. Kluge Köpfe wählen Zubereitungen mit geringem Zeitaufwand.

APA OTS; [www.veoe.org](http://www.veoe.org)

## GEDANKEN LENKEN GLUKOSEMETABOLISMUS

Allein der Gedanke an Süßes genügt, um den Stoffwechsel darauf einzustimmen. Das haben Versuche mit Ratten und Mäusen ergeben, die Yasuhiko Minokoshi und seine Kollegen vom National Institute for Physiological Sciences in Okazaki (J) durchgeführt haben. Die Erwartung von Süßem aktivierte bei den konditionierten Tieren den Glukosemetabolismus und die Insulin-Sensitivität in den Muskeln. Die Signale kommen vom Hypothalamus beziehungsweise seinen Orexin-hältigen Neuronen, die bei Aktivität und Motivation eine Rolle spielen. Diese vorweggenommene Reaktion auf eine Zuckeraufnahme dürfte dazu beitragen, übermäßige Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu begrenzen.

APA; Cell Metab 2009 Dec; 10(6):466-80

