

**Bericht & Report: Individualisierung von
Ernährungsempfehlungen**

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (3-4), 24

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



HNMRC-Symposium in Graz

INDIVIDUALISIERUNG VON ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Unter dem Thema „One size does not fit all: Towards individualization as the key to success in nutrition recommendations and therapy“ stand das vierte Symposium des Human Nutrition & Metabolism Research and Training Centers (NHMRC), das am 16. und 17. Oktober in Graz stattfand und gemeinsam mit dem Institut für Molekulare Biowissenschaften der Universität Graz sowie der Klinischen Abteilung für Nephrologie und Hämodialyse und dem Department für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz organisiert wurde.

Die Individualisierung gilt als einer der Schlüsselfaktoren auf dem Weg zu erfolgreichen Ernährungsempfehlungen einerseits und erfolgreichen therapeutischen Interventionen andererseits, fasst Prof. Brigitte M. Winklhofer-Roob, Institut für Molekulare Biowissenschaften, Leiterin des HNMRC und Veranstalterin des Symposiums zusammen.

Alles in allem hat es nur wenig Sinn, Gruppen zu untersuchen, so Prof. Ben van Ommen, Leiter der Abteilung Nutri-genomics bei TNO Quality of Life in den Niederlanden, eine der weltweit größten Forschungseinrichtungen zu Ernährungsfragen, zur grundlegenden Problematik. Prof. Hannelore Daniel vom Department of Food and Nutrition an der TU München geht in dieselbe Richtung, wenn sie sagt, man brauche keine Studien mit 100.000 Teilnehmern zu machen, eine Untersuchung mit 100 Personen unter tatsächlicher Berücksichtigung individueller Parameter sei besser. Es geht also um die individuelle Situation. Wie Ommen betonte, sind Biomarker beschränkt in ihrer Aussagekraft darüber, wie das System „Stoffwechsel“ nun tatsächlich funktioniert. Allein beim Folat-Stoffwechsel gibt es eine ganze Reihe von Markern, die in sehr vielen individuellen Variationen auftreten. Auch wenn es sich um eine nach gängigen Begriffen „homogene“ Gruppe handelt, so reagieren einzelne Personen doch völlig verschieden auf so etwas Alltägliches wie Glukose. Nun ist eine „personalisierte“ Ernährung derzeit durchaus als wissenschaftlicher – und unter Anbetracht einiger wirtschaftlicher Anwendungsansätze – auch als

wirtschaftlicher Luxus zu betrachten, gibt Prof. van Ommen zu bedenken. In der Tat seien aus den heute zur Verfügung stehenden Daten keine individualisierten nutzbaren Empfehlungen auf einem Public-Health-Level abzuleiten. Die Hinweise mehren sich jedoch, dass individuelle Unterschiede in genotypischer und phänotypischer Natur auch Unterschiede in der Ernährungsweise erfordern würden. Eines der größten Probleme auf dem Weg dahin besteht in der Generierung von Daten aus großen Studien und Metaanalysen, die Unterschiede verwischen. Lösungsansätze wurden von Prof. van Ommen in seinem Vortrag diskutiert.

Das Themenspektrum der Vorträge umfasste einen weiten Bogen von grundsätzlichen Überlegungen über methodische Ansätze und Tiermodelle bis zu Mikronährstoffen und Vitaminen und schließlich den modulierenden Effekten von Ernährung und Krankheiten. Prof. Paul J. Thornalley (Universität Warwick, UK) ging der Frage nach, wie viel an bioaktiven Substanzen aus Obst und Gemüse gemessen an der Aktivierung des Transkriptionsfaktors nr2 eigentlich aufgenommen werden sollen. Philip C. Calder von der Universität Southampton (UK) setzte sich mit den anti-inflammatorischen Effekten der Omega-3-Fettsäuren auseinander.

Prinzipiell können Omega-3-Fettsäuren durchaus in der Lage sein, eine präventive und therapeutische Wirkung gegen pathologisch wirkende Entzündungen zu entfalten. Offenbar spielen dabei aber individuelle Unterschiede je nach Genotyp und vor allem auch Alter eine beträchtli-



▲ Künftig personalisierte Ernährung?

che Rolle und müssen noch genauer untersucht werden. Dr. Marjan von Erk vom TNO Quality of Life in Zeist (NL) präsentierte eine Untersuchung mit 36 Männern zur ernährungsvermittelten Beeinflussung von Entzündungsvorgängen bei übergewichtigen Personen. Die Ergebnisse der „Omics-Analysen“ zeigten eine gewisse positive Beeinflussung durch Ernährungsbestandteile wie Resveratrol, Lycopene, Grüntee-Extrakt, Alpha-Tocopherol, Vitamin C und Omega-3 PUFA. In der weiteren Analyse zeigte sich jedoch, dass dabei eindeutig Responder und Non-Responder zu unterscheiden sind, was die Modulation der Entzündungsparameter betrifft.

K.G.