

Fachtag Ernährung - Interdisziplinäre Fortbildung

Am 24. März fand der Fachtag Ernährung unter dem Motto „Mikronährstoffe und, anwendungsorientiert, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe“ unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner (Department für Ernährungswissenschaften, Universität Wien) in Wien statt. In vier Themenblöcken wurden neueste Forschungsergebnisse in Verbindung mit dem derzeitigen Wissensstand sowie Erkrankungen zu Vitamin D, verschiedenen Mikronährstoffen (u.a. Folsäure, Eisen) und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen von international renommierten Experten vermittelt.

Vitamin D und weitere diskutierte Mikronährstoffe

Unter dem Titel „Krebs und Vitamin D – Wie ist der derzeitige Kenntnisstand?“ eröffnete Assoz.-Prof. Dr. Eniko? Ka?llay (Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung, Meduni Wien) die Vortragsreihe. Vitamin D ist in den vergangenen Jahren stark in den Mittelpunkt des gesundheitlichen Interesses gerückt. Bekannt ist die Wichtigkeit dieses fettlöslichen Vitamins in Zusammenhang mit der Knochengesundheit und dem Schutz gegen Rachitis und Osteoporose. Neuere Studien lassen vermuten, dass es auch andere chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Infektionen beeinflussen könnte. In mehreren Studien wurde bereits bewiesen, dass Vitamin D die Entstehung und den Verlauf bestimmter Krebserkrankungen beeinflusst.

Assoz.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Barbara Wessner (Institut für Sportwissenschaften, Universität Wien) widmete sich dem Thema Vitamin D und Muskulatur. In den vergangenen Jahren wurde die Wichtigkeit von Vitamin D in Zusammenhang mit der Muskelfunktion, dem Immunsystem, Fettgewebe und Glukosestoffwechsel hervorgehoben. Immer öfter und lauter wird über ein Vitamin-D-Screening der Bevölkerung und darüber hinaus über eine Anreicherung bestimmter Nahrungsmittel mit Vitamin D diskutiert.

Mit dem Umstand, dass Vitamin D, Eisen, Folsäure und Vitamin B12 für Personen im fortgeschrittenen Alter kritische Nährstoffe sind, befasste sich Dr. Eva Luger, MSc (Zentrum für Public Health, MedUni Wien). Um Mangelernährung und Gebrechlichkeit zu verhindern bzw. positiv zu beeinflussen, bedarf es multidisziplinärer Präventivprogramme. Die Kombination aus Ernährungs- und Bewegungsinterventionen sowie sozialer Unterstützung verspricht große Erfolge.

Danach folgte Ass.-Prof. Dr. Petra Rust (Department für Ernährungswissenschaften, Universität Wien) mit dem Vortrag zum Thema „Folsäure – wichtig in allen Lebensdekaden“. Aufgrund seiner vielfältigen Funktionen spielt Folat (Oberbegriff für die verschiedenen vitaminwirksamen Derivate der Pteroylmonoglutaminsäure) eine bedeutende Rolle in der Prävention von Neuralrohrdefekten, Wachstumsretardierungen sowie hinsichtlich kardiovaskulärer Erkrankungen und Demenz. Allerdings gibt es kontroverse Diskussionen – einerseits in Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen durch eine Supplementierung von Folsäure und andererseits aufgrund der wissenschaftlichen Evidenz, die ein erhöhtes Krebsrisiko durch hohe Folsäureaufnahme nicht ausschließt.

Ao. Univ.-Prof. Dr. Cem Ekmekcioglu (Zentrum für Public Health, MedUni Wien) veranschaulichte mit vielen Beispielen die Herausforderungen im Umgang mit Eisenmangelanämie, die weltweit zu den häufigsten internistischen Erkrankungen gehört, und zeigte die Problematik einer hohen diätetischen Eisenzufuhr über tierische Lebensmittel auf.

Vor der Mittagspause wurde die Frage „Antioxidantien – Warum ist eine Supplementierung oft kontraproduktiv“ von Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner genauer betrachtet. Eine

Hochdosissupplementierung ohne medizinische Indikation zeigte in mehreren Studien eine negative Wirkung auf die Expression von Antioxidantien-Enzymen.

Mikronährstoffe/sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in der Anwendung

Am Nachmittag standen Anwendungen von Mikronährstoffen bzw. die Zusammenhänge von Mikronährstoffen sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen bei chronischen Erkrankungen im Fokus. Univ.-Lektor Dipl.-Ing. Alfred Mar, Präsident ICC-Austria, eröffnete die Themenreihe mit seinem Vortrag „Anthocyane und andere sekundäre Pflanzenstoffe in Getreide“. Vor allem die phenolischen Verbindungen der Anthocyane sind Ziel der Saatzucht. Die Züchtung von Purpur-Weizen hat es mittlerweile als Marke auf den Markt geschafft.

Daran schloss Univ.-Prof. Dr. Ing. Henry Jäger (Institut für Lebensmitteltechnologie, BOKU Wien) mit einer Ausführung über die unterschiedlichen Verarbeitungsverfahren – von Minimal Processing bis hin zu hoher Prozessintensität – und daraus folgende erwünschte und unerwünschte Prozesseffekte auf sensorische und ernährungsphysiologische Eigenschaften von Pflanzeninhaltsstoffen in Obst- und Gemüseprodukten. Zahlreiche Beispiele veranschaulichten die vorgestellten Verfahren.

Brauchen alle Sportler Supplemente? Dieser Frage ging Dr. Christian Matthai, FA für Frauenheilkunde, in seinem Vortrag nach. Nach dem Prinzip „So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“ und mit dem Wissen der aktuellen Datenlage sollen Sportler beraten und unterstützt werden, damit deren Gesundheit erhalten bleibt, die Regeneration gefördert und die Leistung gesteigert wird.

Mikronährstoffe/sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Erkrankungen

Schätzungen zufolge leiden laut Dr. Helmuth Brath (Gesundheitszentrum Süd Wien) etwa 10 % der erwachsenen österreichischen Bevölkerung an Diabetes mellitus. Aufgrund guter Therapiemöglichkeiten und Ernährungsinterventionen ist es zu einem Rückgang der Spätschäden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen gekommen. Allerdings rücken nun andere assoziierte Erkrankungen wie Krebs in den Fokus der Wissenschaft.

Den Abschluss machte Univ.-Prof. Dr. Doris Marko (Institut für Lebensmittelchemie und Toxikologie, Uni Wien) mit dem Thema „Schutzwirkungen sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe“.

Tamara Ranzenberger-Haider
tamara.ranzenberger-haider@meduniwien.ac.at