

# Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



## Alkoholkonsum: Wirkt sich Sport positiv aus?

Sport wirkt auf Körper und Geist, hilft aber auch die Schattenseiten übermäßigen Alkoholkonsums auszugleichen – das haben nun Forscher der University of Sidney und des britischen College of London herausgefunden. In einer groß angelegten Studie untersuchten sie den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Alkoholkonsum und Lebenserwartung. Dafür wurden die Daten aus britischen und schottischen Gesundheitsbefragungen von rund 36.000 Frauen und Männer ab einem Alter von 40 Jahren im Zeitraum von 1994 bis 2006 verwendet. Das Fazit: Studienteilnehmer, die sich weniger als 150 Minuten pro Woche bewegten und 10 g Alkohol oder mehr pro Tag tranken, hatten ein erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben. Bei Teilnehmern dagegen, die tranken und zumindest 150 Minuten in der Woche sportlich unterwegs waren, wirkte die Bewegung als Schutzschild - sie hatten kein gesteigertes Risiko.

<http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/wer-trinkt-sollte-auch-sporteln/>

## 385 kcal mehr! Schlafentzug macht hungrig?

Wer in der Nacht zu wenig schläft, nimmt am folgenden Tag mehr Kalorien zu sich – das besagt eine Metastudie des King's College London. Die Auswertung, die größtenteils aufgrund von Beobachtungen im Schlaflabor gemacht wurden, umfasste 11 Untersuchungen mit insgesamt 172 gesunden Teilnehmern ab 18 Jahren. Ein Teil der Probanden schlief mit 3,5 bis 5,5 Stunden pro Nacht zu wenig, während die Kontrollgruppe 7 bis maximal 12 Stunden schlummern durfte. Die Wissenschaftler bestimmten in den folgenden 24 Stunden den Energieverbrauch und den Stoffwechsel in Ruhe. Auf den Ruhestoffwechsel hatte der Schlafentzug keinen nachweisbaren Effekt. Im Gegensatz dazu stieg die Energieaufnahme allerdings am nächsten Tag um durchschnittlich 385 Kalorien. Probanden mit wenig Schlaf aßen im Verhältnis mehr Fett und weniger Protein als die Kontrollgruppe, während die Menge an Kohlenhydraten ähnlich war.

<http://www.aid.de/inhalt/wenig-schlaf-macht-appetit-28998.html>

## Ohne Frühstück: Kinder werden leichter übergewichtig

Kinder, die nicht genug schlafen und morgens ohne Frühstück aus dem Haus gehen, leiden häufiger an Übergewicht, besagten die Ergebnisse einer neuen britischen Studie mit knapp 17.000 Familien und ihren Kindern. Dabei wurde die Gewichtsentwicklung im ersten Lebensjahrzehnt mit verschiedenen Lebensstilfaktoren in Zusammenhang gesetzt. Im Alter von 11 Jahren stand auch die mentale Gesundheit auf dem Prüfstand. Die Auswertung bestätigt, dass Rauchen in der Schwangerschaft und der BMI der Mutter großen Einfluss auf das Körpergewicht des Kindes haben, aber auch die tägliche Routine ist von Bedeutung. Demnach neigen Kinder zu Übergewicht, wenn sie keine regelmäßigen Einschlafzeiten haben, zu wenig schlafen und morgens nicht frühstücken.

<http://www.aid.de/inhalt/uebergewicht-in-der-kindheit-29060.html>

## Studie: Eine Handvoll Nüsse am Tag gegen Zivilisationskrankheiten

Eine Analyse von Studien hat gezeigt, dass 20 Gramm Nüsse pro Tag das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken, um 30 % senken. Das Krebsrisiko sinkt demnach um 15 % und das Risiko eines frühzeitigen Todes um 22 %. Wer durchschnittlich 20 Gramm Nüsse täglich zu sich nimmt, hat ein um die Hälfte geringeres Risiko, an einer Atemwegserkrankung zu sterben. Auch das Diabetesrisiko verringert sich um fast 40 %. Selbst auf das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen wurden positive Einflüsse ermittelt.

<http://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-016-0730-3>

## **Tropan-Alkaloide: Tee und Getreidemahlzeiten für Kinder problematisch**

Um das Auftreten von Tropan-Alkaloiden (TA) in Lebensmitteln zu ermitteln, haben sich mehrere Forschungseinrichtungen in Europa zu einer Untersuchung zusammengeschlossen. Analysiert wurden 1.709 Proben pflanzlicher Produkte, von denen 27,4 % aus biologischer Produktion stammten. In Pasta wurden keine TA festgestellt. Die höchste mittlere Konzentration fand man in Getreide-basierten Mahlzeiten für Kinder. Die maximale Konzentration wurde in Kräutertee ermittelt. In 70 % der Kräutertees, 26,2 % der Hülsenfrüchte, 21,3 % der Mehle, 20 % der Kinder-Getreidemahlzeiten, 15,8 % der Brote, 14,6 % der Kekse und 6,8 % der Cerealien wurden mindestens ein Alkaloid gefunden. Bei Kartoffeln befanden sich übrigens in jeder Probe Tropan-Alkaloide, natürlicherweise.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/sp.efsa.2016.EN-1140/abstract>

## **Mehr Vitamin E und weniger Carotinoide im Blut alter Menschen**

Ältere Menschen haben vermutlich mehr Vitamin E und geringere Mengen bestimmter Carotinoide im Blut – das ist das Fazit einer europäischen Studie mit über 2.000 gesunden Teilnehmern. Die Probanden aus sieben europäischen Ländern (darunter auch Österreich) waren 35 bis 74 Jahre alt. In der aktuellen Studie wurden bei alpha-Carotin, dem roten Tomatenfarbstoff Lykopen und Vitamin E im Blut deutliche Unterschiede zwischen Alt und Jung gefunden. Im Detail nahmen die Blutkonzentrationen von Lykopen pro fünf Jahren Altersunterschied um durchschnittlich 6,5 % und von alpha-Carotin um 4,8 % ab. Bei Vitamin E stieg der Spiegel dagegen um 1,7 % an. Die Unterschiede waren unabhängig von Geschlecht, Jahreszeit, Cholesterinspiegel, Body-Mass-Index (BMI), Raucherstatus, Obst- und Gemüseverzehr und erstaunlicherweise auch unabhängig von der Einnahme von Vitaminpräparaten.

<http://www.aid.de/inhalt/alter-hat-einfluss-auf-mikronaehrstoffe-29150.html>

## **Referenzwerte für Vitamin B1 veröffentlicht**

Die Durchsicht der Daten zu Thiamin hat keine neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse erbracht. Als Bevölkerungsreferenzwert wurden nun 0,4 mg/1.000 kcal festgelegt. Dieser Wert gilt für alle Erwachsenen und inkludiert auch Schwangere und Stillende. Das Verhältnis der Vitamin-B1-Aufnahme zur Energieaufnahme wurde auch für Kinder ab 7 Monaten so festgelegt.

<http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/4653>

## **Kooperativen und Selbstbedienung: Direktvermarktung auf neuen Wegen**

Das wachsende Interesse an der Herkunft der Lebensmittel führt dazu, dass Direktvermarktung mittlerweile weit über den Ab-Hof-Verkauf hinausgeht. Bauernmärkte werden in den Städten immer beliebter. Doch auch andere Wege werden beschritten. Mittlerweile gibt es in Österreich rund 80 Lebensmittelkooperativen. Dabei schließen sich Privatpersonen zusammen und organisieren Sammelbestellungen von unterschiedlichen Höfen für die Mitglieder. Bei solidarischen Landwirtschaften wiederum schließen sich Landwirte mit Konsumenten zusammen und entwickeln einen Budgetplan für den jeweiligen Hof. Die Kunden beteiligen sich an den laufenden Kosten und erhalten im Gegenzug die angebauten Produkte. Nicht zu vergessen sind Obst- und Gemüseboxen, die eine beliebte Art des Direktbezugs darstellen. Ein neues Modell hat ein Ehepaar aus dem nördlichen Weinviertel bereits vor einigen Jahren begonnen. In umgebauten Containern namens Landspeis wird eigenes Obst, Gemüse sowie fertigverarbeitete Produkte wie Säfte und Öle verkauft. Dabei vertraut man den Kunden vollends, denn die Container sind reine Selbstbedienungs-geschäfte, die 24 Stunden am Tag geöffnet sind. Kunden rechnen den Betrag selbst zusammen und zahlen vor Ort.

<http://derstandard.at/2000049411371/Direktvermarktung-Landwirte-werden-kreativ>