

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



DGE: Neue Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium

Basierend auf den neuen wissenschaftlichen Daten hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Referenzwerte für die Zufuhr von Natrium, Chlorid und Kalium aktualisiert. Die Schätzwerte werden nicht mehr wie bislang für die minimale Zufuhr angegeben, sondern für eine angemessene Zufuhr. Für Natrium gilt nun für Erwachsene eine tägliche Zufuhr von 1.500 mg als angemessen. Bei Chlorid sind es 2.300 mg und bei Kalium 4.000 mg. Bei Stillenden liegt der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr von Kalium aufgrund des erhöhten Bedarfs bei 4.400 mg am Tag.

<http://www.aid.de/inhalt/neue-referenzwerte-fuer-natrium-chlorid-und-kalium-29479.html>

Lebensmittelverschwendung: EU tut zu wenig

Einem Bericht des Europäischen Rechnungshofs zufolge unternimmt die EU zu wenig gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Die EU trage demnach „nicht durch eine wirksame Bekämpfung der Lebensmittelverschwendung zu einer ressourcensparenden Lebensmittelversorgungskette“ bei. Neben „mangelhafter“ Koordination war der Rechnungshof der EU-Kommission außerdem vor, dass die „Ambitionen der Kommission im Laufe der Zeit abgenommen“ hätten. Brüssel wies die Vorwürfe indes zurück. Laut einem Sprecher hat die EU-Kommission es sich zur Aufgabe gemacht, die europäischen Bemühungen im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung anzuführen. Ziel sei es, bis 2030 die Menge an weggeworfenen Lebensmitteln zu halbieren.

<http://help.orf.at/stories/2820493/>

Alkohol macht Heißhunger

Eigentlich ist der Heißhunger nach übermäßigem Alkoholkonsum paradox: Denn Alkohol an sich ist schon sehr kalorienreich und sollte somit Sättigung auslösen. Hirnforscher in London haben nun Labormäusen Alkohol in jenen Zeitabständen und Dosen verabreicht, die einem durchzechten Wochenende nahe kämen. Das Ergebnis nach 3 Tagen: Die betrunkenen Mäuse fraßen deutlich mehr als die nüchternen aus der Vergleichsgruppe. Damit einher ging auch eine Aktivität von Nervenzellen im Gehirn. Diese Neuronen steuern den Appetit und werden normalerweise dann aktiv, wenn der Blutzucker fällt oder der Magen leer ist. In der Studie wurde nun nachgewiesen, dass die Zellen auch durch die Anwesenheit von Alkohol angeregt werden, offenbar unabhängig davon, ob die Kalorienbilanz noch Reserven aufweist oder nicht.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/behindtheheadlines/news/2017-01-11-study-reveals-how-alcohol-shifts-brain-into-starvation-mode/>

Beeinträchtigt Adipositas der Eltern auch die nächste Generation?

Wenn Kinder adipöse Eltern haben, ist häufig ihre motorische und soziale Entwicklung in den ersten Lebensjahren verzögert – das ist das Fazit einer Untersuchung des US-amerikanischen Nationalen Instituts für Gesundheit (NIH). Für die Studie machten die teilnehmenden Frauen vier Monate nach der Entbindung Angaben zu Körpergewicht und Körpergröße vor und nach der Schwangerschaft. Auch die Daten des Vaters wurden erhoben und der BMI bestimmt. Den Ergebnissen zufolge können Kinder von fettleibigen Müttern mit einer um 67 % höheren Wahrscheinlichkeit die altersgemäßen Anforderungen an die Feinmotorik im dritten Lebensjahr nicht erfüllen. War der Vater fettleibig, stieg die Wahrscheinlichkeit für eine verzögerte soziale Entwicklung um 75%. Außerdem hatte der Nachwuchs erhebliche Schwierigkeiten bei der eigenständigen Suche nach Problemlösungen, wenn beide Elternteile fettleibig waren.

<http://www.aid.de/inhalt/fruehkindliche-entwicklung-29530.html>

Vollkorn lässt die Kilos schmelzen?

Forscher der Universität Boston haben in einer Studie einen schlankmachenden Effekt von Vollkornprodukten ermittelt. Dazu wurden Testpersonen in zwei Gruppen geteilt. Zunächst erhielten alle Teilnehmer das gleiche Essen. Nach zwei Wochen gab es dann entweder hohe Getreide- und Körneranteile im Essen oder Weißmehlprodukte. Nach sechs Wochen zeigte sich, dass die Vollkorn-Testpersonen im Schnitt um 100 kcal mehr verbrannten als die Vergleichsgruppe. Als Ursache dafür gaben die Studienautoren einen höheren Grundumsatz und eine bessere Darmtätigkeit an. Naschen war übrigens in beiden Gruppen tabu.

http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal_content/56/12054/16059151/Schlank-durch-Vollkorn%3F/

Loch im Zahn durch die Gene?

Nicht immer sind Süßigkeiten, Limonaden und schlechte Zahnputzgewohnheiten an Löchern in den Zähnen schuld. Eine Untersuchung der Universität Zürich hat jetzt gezeigt: Es sind oftmals die Gene. Mutationen führen demnach zu Defekten im Zahnschmelz und tragen damit auch zur Kariesentwicklung bei. Gefunden wurde sogar ein eigener Genkomplex, der für die Bildung des schützenden Zahnschmelzes verantwortlich ist.

http://www.science.apa.at/rubrik/medizin_und_biotech/Nicht_nur_Zaehneputzen_entscheidend_-_Gendefekte_beguenstigen_Karies/SCI_20170207_SCI39371351234349470

Käfigeier in Fertigprodukten: Greenpeace kritisiert Kennzeichnung

Der Greenpeace-Marktcheck hat in Supermärkten Lebensmittel mit Ei unter die Lupe genommen. Ausgangspunkt: Eier aus Käfighaltung können in Fertigprodukten nicht ausgeschlossen werden. Das Fazit: Supermärkte punkteten mit Eigenmarken, denn hier stammen die verwendeten Eier meist aus Freiland- und Bodenhaltung. Testsieger wurde Interspar vor Merkur. Verbessern müsse sich jedoch die Kennzeichnung. Ein Konsument könne den Einsatz von Käfigeiern in Fertigprodukten nur bei entsprechender Kennzeichnung ausschließen, doch da sei die Situation derzeit nicht zufriedenstellend.

<http://www.greenpeace.org/austria/de/themen/Nachhaltigkeit-im-Test/2017/EierInFertigprodukten/>

Antibiotika-Resistenzen: Probleme bei Salmonellen und Campylobacter

Im neuen Bericht zu Antibiotikaresistenzen gibt es keine Entwarnung. **Es handelt sich nach wie vor um eine ernstzunehmende Bedrohung für die Gesundheit: Infektionen durch antibiotikaresistente Bakterien führen in der EU pro Jahr zu rund 25.000 Todesfällen. In der gesamten EU sind Multiresistenzen bei Salmonellen hoch. Es gibt aber auch eine positive Nachricht:** Resistenzen gegen besonders wichtige Antibiotika, die zur Behandlung schwerer *Salmonella*-Infektionen eingesetzt werden, weisen eine geringe Häufigkeit auf. Erstmals wurden Resistenzen gegen Carbapenem-Antibiotika bei Tieren und in Lebensmitteln nachgewiesen. Sehr niedrige Resistenzniveaus gibt es in *E. coli*-Bakterien bei Schweinen sowie in Schweinefleisch. Beta-Lactamasen mit erweitertem Wirkspektrum (Extended-Spectrum Beta-Lactamasen – ESBL) produzierende *E. coli* wurden in Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinen und Kälbern ermittelt. Über 10 % der untersuchten *Campylobacter* beim Menschen zeigten Resistenzen gegen zwei besonders wichtige Antibiotika - Fluorchinolone und Makrolide.

<https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/170222>

Vollwertige Kost hemmt Keim, der Darmkrebs

verursacht?

Eine vollwertige Ernährung kann Darmkrebs vorbeugen, hat das Dana-Faber-Institute in Boston dieser Tage verlautbart. Es geht dabei um jene Tumore, die mit bestimmten Dickdarmbakterien in Zusammenhang stehen. Für die Untersuchung mit mehr als 137.000 Teilnehmern wurde zwischen ballaststoffreicher Kost mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornbrot sowie einer „klassisch“ westlichen Kost mit Weißbrot, Süßspeisen und viel Fleischwaren unterschieden. Bei jedem achten der Darmkrebsfälle, die im Untersuchungszeitraum auftraten, ließen sich Gene des natürlichen Dickdarmbakteriums *Fusobacterium nucleatum* im Gewebe nachweisen. Jene Personen, die eine vollwertige Kost praktizierten, hatten jedoch ein um 57 % geringeres Risiko für Darmkrebs. Auf andere Tumorerkrankungen im Darm wurden keine Einflüsse nachgewiesen. Die Autoren weisen aber auch darauf hin, dass Zusammenhänge zwischen Ernährung, bestimmten Lebensmittelgruppen, Mikroorganismen im Darm und der Entwicklung von Krebs zu vielschichtig ist, um einen gesicherten Zusammenhang eines einzelnen Faktors zu beweisen.

<http://www.aid.de/inhalt/beeinflusst-die-ernaehrung-das-darmkrebsrisiko-29741.html>

Wegen Klimawandel: Selenmangel nimmt zu?

Selen ist als Spurenelement essenziell für die menschliche Gesundheit, doch in vielen Regionen der Welt droht ein zunehmender Selenmangel. Nach Ansichten der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich ist das die Folge des Klimawandels, der auch dazu führt, dass der Selengehalt im Boden abnimmt und damit weniger Selen in Nahrungsmitteln enthalten ist. Eine Auswertung von 33.000 Bodenproben aus Datensätzen von 1994 bis 2016 zeigte, dass die Wechselwirkungen von Klima und Boden Einfluss auf die Selenverteilung haben. Um Selenmangel zu vermeiden, könnte selenhaltiger Dünger verwendet oder Zusatzstoffe im Tierfutter eingesetzt werden.

<http://www.aid.de/inhalt/selenmangel-nimmt-zu-29778.html>

Kennzeichnung von Lebensmitteln: Vielen Konsumenten fehlt die Durchsicht

Eine Untersuchung der Deutschen Gesellschaft für Qualität (DGQ) hat gezeigt: Viele Verbraucher finden die Kennzeichnung von Lebensmitteln verwirrend und missverständlich! Demnach hält die Mehrheit der Befragten (67 %) Herkunftskennzeichnungen auf Lebensmitteln für sinnvoll und hilfreich, um deren Qualität und Sicherheit zu beurteilen. Immerhin jeder Zweite traut es sich zu, Produkte von guter und schlechter Qualität zu unterscheiden. Mehr als ein Drittel der Befragten kauft nur Lebensmittel, deren Inhalt und Herkunft bekannt sind. Rund 30 % finden Produktbeschreibungen auf Lebensmittelverpackungen verwirrend und schwer verständlich – im Jahr 2014 lag der Anteil mit 44 % noch höher. Nur 24 % glauben, dass die Herstellerangaben zur Qualität und Herkunft der Lebensmittel der Wahrheit entsprechen. Bei den Über-60-Jährigen sind es sogar nur 18 %.

<https://www.aid.de/inhalt/kennzeichnung-von-lebensmitteln-29814.html>