

Ernährung im Rampenlicht

Unsere Ernährungsgewohnheiten in einer einzigen Plattform

Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass die Datenlage zu Lebensmitteln, Ernährung und Gesundheit fragmentiert ist und maßgebliche Informationen fehlen. Aus diesem Grund wurde die Datenplattform RICHFIELDS ins Leben gerufen. Über RICHFIELDS werden Informationen über unsere Ernährungsgewohnheiten gesammelt, vernetzt, verglichen und ausgetauscht. Dabei möchte man herauszufinden, welche Mittel, Ressourcen und Dienste die Forschung unterstützen können, um mehr darüber zu erfahren, was wir essen und wie/warum wir diese Entscheidungen treffen. Außerdem wird RICHFIELDS die Integration von Daten zu Kaufverhalten, Zubereitung und Verzehr von Lebensmitteln aus verschiedenen Quellen untersuchen. Der Startschuss fiel am 1. Oktober 2015, die Finanzierung ist auf drei Jahre angelegt.

http://www.eufic.org/article/de/artid/richfields_a_data_platform/

Freiwillige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten: Projekt in 5 EU-Ländern

Das von der EU geförderte Projekt „NU-AGE“ mit neuen Ernährungsleitlinien für Menschen über 65 endet nach fünf Jahren. Das Projekt hatte sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit und Lebensqualität der alternden EU-Bevölkerung zu verbessern und ihren Ernährungsbedarf zu gewährleisten. Es zeigte sich, dass Menschen aus den fünf teilnehmenden Ländern - Italien, Frankreich, Polen, den Niederlanden und Großbritannien - ihre Essgewohnheiten zugunsten der neuen Empfehlungen geändert hatten, jedoch nicht überall in gleichem Maße. Die größten Veränderungen wurden bei Freiwilligen aus Frankreich beobachtet, gefolgt von Polen, den Niederlanden und dem Vereinigten Königreich - das Schlusslicht machten die Teilnehmer aus Italien.

http://www.eufic.org/article/de/artid/eu_project_nu-age/

EFSA: Palmöl enthält zu viele Glycidyl-Fettsäureester

Die EFSA hat die Gefahr durch Verarbeitungskontaminanten auf Basis von Glycerin, die in Palmöl, aber auch in anderen Pflanzenölen, Margarinen und einigen Lebensmitteln enthalten sind, bewertet. Folgende Stoffe wurden analysiert: Glycidyl-Fettsäureester (GE), 3-Monochlorpropandiol (3-MCPD) und 2-Monochlorpropandiol (2-MCPD) sowie deren Fettsäureester. Die höchsten Konzentrationen von GE wie auch von 3-MCPD und 2-MCPD wurden in Palmölen und Palmfetten gefunden, gefolgt von anderen Ölen und Fetten. Bei Verbrauchern ab drei Jahren waren Margarinen sowie „Backwaren und Kuchen“ die Hauptquellen für die Exposition gegenüber allen Stoffen. Die EFSA kam zu dem Schluss, dass GE Anlass zu möglichen Gesundheitsbedenken bei jüngeren Altersgruppen bei durchschnittlicher Exposition und bei allen Altersgruppen bei hoher Exposition gibt.

<https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/160503a>

Kinder: Erhöhter Stresshormonspiegel durch mineralstoffarme Ernährung?

Deutsche Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine mineralstoffarme Ernährung bei Kindern zu einem erhöhten Stresshormonspiegel führen kann! Für die Studie wurden Urinproben von 200 gesunden Kindern untersucht: In den Urinproben von 100 dieser Kinder hatten die Forscher vor Beginn der Hormonmessung eine niedrige Säureausscheidung über die Nieren gemessen (Net Acid Excretion, NAE), in den anderen 100 Urinproben eine hohe NAE. Bei den Kindern mit hoher NAE fanden Forscher nicht nur eine höhere Sekretion des Stresshormons Cortisol. Auch die Ausscheidung an spezifischen zellulären Cortisol-Umbauprodukten, etwa des 6-beta-Hydroxycortisols oder des Cortisons war signifikant gegenüber den Kindern der Niedrig-NAE-Gruppe gesteigert.

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/12-05-2016-weniger-mineralstoffe-erhoehen-stresshormonspiegel/>

Sipcan warnt vor hohem Zuckergehalt bei Milchprodukten

Milchprodukte enthalten zwar wichtige Nährstoffe, entpuppen sich aber oftmals als wahre Zuckerfallen – mit dieser Aussage warnt der Salzburger Verein Sipcan vor hohem Zuckergehalt in Frucht- und Dessertjoghurts. Hintergrund ist eine aktuelle Untersuchung, bei der 1.200 Milchprodukte im heimischen Handel unter die Lupe genommen wurden. Demnach verstecken sich laut Erhebung in einem 250-ml-Glas Milchgetränk durchschnittlich acht Stück Würfelzucker. In einem Becher Fruchtjoghurt, Topfencreme oder Milchdessert mit 250 Gramm seien es im Schnitt sogar neun Stück. Laut Erhebung liegt der durchschnittliche Zuckergehalt bei Produkten zum Löffeln wie Joghurt, Topfencreme oder Milchdesserts mit 13,60 Gramm (pro 100 Gramm) deutlich über dem Grenzwert, bei Trinkjoghurts, Molke- oder Milchgetränken mit 11,07 Gramm darunter.

<http://derstandard.at/2000036890169-4406/Verein-warnt-vor-hohem-Zuckergehalt-in-Milchprodukten>

Weniger Salz: Neue Richtlinie soll Amerikaner gesünder machen

Um den übermäßigen Salzkonsum und den damit verbundenen Gesundheitsrisiken entgegenzuwirken, sind in den USA Richtlinien für die Lebensmittelindustrie erlassen worden. Die Lebensmittelbehörde FDA sieht vor, dass die Industrie in nahezu 150 Produktkategorien – von Backwaren bis Suppen – den Natriumanteil schrittweise über die nächsten Jahre hinweg reduziert. Die US-Behörden gehen davon aus, dass mittels einer 40-prozentigen Reduktion des Natriumkonsums im Verlauf der nächsten zehn Jahre insgesamt 500.000 Menschenleben gerettet werden könnten. Derzeit liegt der durchschnittliche tägliche Natriumkonsum in den USA nach Angaben der Behörden bei 3,4 Gramm; mit den jetzt erlassenen Richtlinien hofft die FDA, diesen Wert auf 2,3 Gramm senken zu können. Die Richtlinien sind allerdings nicht obligatorisch.

<http://derstandard.at/2000038152919/Neue-Salz-Richtlinie-soll-Amerikaner-gesuender-machen>

Veggie-Schnitzel sind dem Original gesundheitlich nicht überlegen

Immer mehr Menschen folgen dem Trend, Fleisch durch Fertigprodukte aus Soja oder Weizeneiweiß zu ersetzen. Diese Ersatzprodukte sind aber nicht so gesund, wie sie vermarktet werden, sagen Ernährungswissenschaftler. Der Eiweißanteil sei zwar zufriedenstellend, aber die Produkte sind meist stark verarbeitet. Wie bei anderen Fertiggerichten ist der Salzgehalt hoch. Weiters findet man Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel und Farbstoffe, um dem Original möglichst nahe zu kommen. Fazit: Veggie-Schnitzel sind oft ungesünder als das tierische Original.

<http://help.orf.at/stories/1770930>