

NEWSLETTER – Mai 2007

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

in der monatlichen Information der DGEM e.V. geht es im Mai 2007 um folgende Themen:

- + **Omega-3 Fettsäuren – Powerstoff für Mutter und Kind**
Europäische Forschungsnetze empfehlen Verzehr in Schwangerschaft und Stillzeit
- + **Ernährung 2007 – Dreiländertagung in Innsbruck**
6. Dreiländertagung der DGEM, GESKES und AKE – Anmeldung noch möglich
- + **Nährwertprofile als Voraussetzung für gesundheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln**
Fragen und Antworten zu Nährwertprofilen und Health Claims

Weitere Meldungen aus der Wissenschaft
- + **Genetische Grundlagen für längeres Leben entdeckt**
- + **Neuer Online-Service für informationshungrige Patienten**
- + **Veranstaltungen**

Herausgeber:
DGEM e.V.
Präsident Prof. Dr.
Georg Kreymann
Olivaer Platz 7
10707 Berlin
infostelle@dgem.de
Tel. 030/88 91-2852
Fax 030/88 91-2839
www.dgem.de
© 2007 DGEM e.V.

Omega-3 Fettsäuren – Powerstoff für Mutter und Kind

Europäische Forschungsnetzwerke empfehlen Verzehr in Schwangerschaft und Stillzeit

Omega-3 Fettsäuren gehören neben Vitaminen und Mineralstoffen zur richtigen und gesunden Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit dazu. Sie fördern die Entwicklung und den Aufbau von Zellmembranen und spielen eine große Rolle bei der Hirn- und Sehkraftentwicklung des Kindes schon in der Schwangerschaft. Eine von der Europäischen Kommission und zahlreichen wissenschaftlichen Fachgesellschaften unterstützte Empfehlung spricht sich für einen regelmäßigen Verzehr von langkettigen Omega-3 Fettsäuren aus. Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und Leiter Abt. Stoffwechselkrankheiten und Ernährung am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Uniklinik München, beschäftigt sich unter anderem mit der Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit.



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 2

Herr Prof. Koletzko, viele wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, die Art der Fette, die von schwangeren Frauen verzehrt wird, spielt eine große Rolle für die Entwicklung des Kindes. Die Europäische Kommission hat deshalb die Entwicklung von evidenzbasierten Empfehlungen durch zwei europäische Forschungsnetzwerke, das Perinatal Lipid Nutrition Project und das Early Nutrition Programming Project (www.metabolic-programming.org), gefördert. Wie wurden diese Empfehlungen erstellt?

Zu den wichtigsten Fragestellungen, wie zum Beispiel den Auswirkungen der mit der Nahrung zugeführten Fettqualität auf den Schwangerschaftsverlauf und die kindliche Entwicklung, wurden in elektronischen Datenbanken die verfügbaren wissenschaftlichen Ergebnisse identifiziert. Diese wurden dann nach Methoden der evidenzbasierten Medizin systematisch analysiert und bewertet. Fachwissenschaftler aus aller Welt haben die Ergebnisse bei einer in Deutschland abgehaltenen Konsensuskonferenz bewertet und einvernehmlich Empfehlungen erstellt. Mitgearbeitet haben sieben internationale Fachgesellschaften, darunter auch die Europäische Gesellschaft für Klinische Ernährung und Stoffwechselforschung (www.espen.org). Die Empfehlungen werden in Kürze im British Journal of Nutrition veröffentlicht.

Sollten Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit mehr Fett zu sich nehmen?

In der Schwangerschaft muss nur eine vergleichsweise geringe zusätzliche Energiezufuhr erfolgen (im 1. Schwangerschaftsdrittel <100 kcal/Tag, im 2. Drittel 300 kcal/Tag und im letzten Drittel 500 kcal/Tag). Dieser Bedarf wird leicht durch eine etwas höhere Menge einer normalen Mischkost gedeckt. Die gesamte Fettzufuhr muss sich deshalb nicht von der für gesunde Erwachsene insgesamt empfohlenen Fettzufuhr unterscheiden. Der wesentliche Unterschied ist, dass Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit eine größere Menge an langkettigen Omega-3 Fetten zu sich nehmen sollten, wie sie in Seefischen enthalten sind. Die neuen Empfehlungen raten allen Schwangeren und Stillenden, durchschnittlich täglich mindestens 0,2 g der hochungesättigten Omega-3 Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) zu sich zu nehmen.

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 3

Welche Wirkungen haben die Omega-3 Fettsäuren aus Seefischen auf die Schwangerschaft?

Drei so genannten Meta-Analysen der Befunde aus kontrollierten Studien bei Schwangeren mit zufälliger Zuordnung (randomisierte Studien) zu Omega-3 Fettsäuren oder einem Scheinpräparat zeigen, dass bei regelmäßiger Zufuhr langkettiger Omega-3 Fettsäuren die Schwangerschaftsdauer und das kindliche Wachstum etwas gefördert werden. Vor allem aber sinkt das Risiko unreifer Frühgeburten vor der 34. Schwangerschaftswoche um etwa ein Drittel, bei Risikoschwangerschaften sogar um über 60 Prozent. Angesichts der hohen Risiken bei solchen Frühgeborenen ist das ein sehr wichtiger Schutzeffekt.

Vergleichsweise große Mengen an DHA müssen in den letzten Monaten der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr im kindlichen Gehirn und in die Nervenzellen der Netzhaut eingebaut werden. Dabei ist die kindliche Versorgung unmittelbar von der Zufuhr der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit abhängig.

Nützt der Seefischverzehr der Mutter der kindlichen Entwicklung?

Eine gute DHA-Versorgung fördert die kindliche Entwicklung deutlich. Das haben viele Kohortenstudien und randomisierte Interventionsstudien gezeigt. Zum Beispiel war bei etwa 8.000 Kindern in Großbritannien bis zum Alter von acht Jahren die Entwicklung von verbalem Intelligenzquotienten, feinmotorischen Fähigkeiten und sozialem Verhalten signifikant besser, wenn ihre Mütter in der Schwangerschaft mehr fettreichen Seefisch verzehrt und damit eine höhere DHA-Aufnahme hatten. Eine randomisierte Studie in Norwegen fand bei vierjährigen Kindern, deren Mütter in Schwangerschaft und Stillzeit ein DHA-reiches Öl zu sich nahmen, im Vergleich zur Kontrollgruppe einen im Mittel um vier Punkte höheren Intelligenzquotienten. Bei 200 stillenden Frauen in Texas führte die randomisierte Gabe von DHA im Vergleich zu einem Kontrollöl im Alter von zweieinhalb Jahren zu einer um etwa zehn Prozentpunkte verbesserten psychomotorischen Entwicklung und im Alter von fünf Jahren zu einer signifikant verbesserten Aufmerksamkeit.

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 4

Wie können Frauen die erwünschte DHA-Zufuhr erreichen?

Die empfohlene Zufuhr von durchschnittlich mindestens 200 mg DHA/Tag werden mit zwei Seefischmahlzeiten pro Woche erreicht, wenn dabei auch fette Seefische wie Hering, Makrele, Sardine oder Lachs verzehrt werden. Dagegen enthalten Süßwasserfische wie z. B. Forellen keine nennenswerten Mengen an DHA. Die mit Seefisch mögliche zusätzliche Aufnahme von Schadstoffen überschreitet mit zwei Fischmahlzeiten pro Woche nicht die von der Europäischen Lebensmittelbehörde aus Vorsichtsgründen empfohlenen Höchstmengen. Allerdings sollten Frauen im generativen Alter nicht bevorzugt große Raubtierfische wie z. B. Schwertfisch oder Tunfisch verzehren, die stärker belastet sein können. Für Frauen, die Seefisch nicht mögen oder aus anderen Gründen nicht regelmäßig verzehren, kommt die Verwendung von angereicherten Nahrungsmitteln oder von DHA-haltigen Supplementen in Frage.

Vielen Dank für das Gespräch.

Hintergrund:

Omega-3 Fettsäuren gehören zu den ungesättigten sowie zu den essentiellen Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig, werden vom Körper aber nicht selbst hergestellt, sondern müssen zugeführt werden. Früher wurden sie auch als Vitamin F bezeichnet.

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei wichtige Unterklassen: Die Omega-3 und die Omega-6 Fettsäuren. Pflanzenöle sind reich an Omega-6 Fettsäuren. Bei den Omega-3 Fettsäuren unterscheidet man die Vorläuferfettsäure alpha-Linolensäure, die z.B. mit Leinsamen, Walnüssen, Mandeln und Raps zugeführt wird, von den langkettigen Omega-3 Fettsäuren wie DHA, die mit Meeresfisch und Schalentieren aufgenommen werden. Da die Vorläuferfettsäuren nur in geringen Mengen in die biologisch aktiven langkettigen Omega-3 Fettsäuren wie DHA umgewandelt werden, sollten Schwangere und Stillende diese langkettigen Fischölfettsäuren mit der Nahrung zuführen. Omega-3 Fettsäuren haben einen positiven gesundheitlichen Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Ebenso haben sie positive Auswirkungen auf das Gehirn, den Sehvermögen und spielen eine Rolle bei depressiven Störungen.

Kontakt:

Prof. Dr. Berthold Koletzko
Dr. von Haunersches Kinderspital
Universitätsklinikum München
Berthold.Koletzko@med.uni-muenchen.de

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 5

Ernährung 2007 – Dreiländertagung in Innsbruck

6. Dreiländertagung der DGEM, GESKES und AKE – Anmeldung noch möglich

Vom 31. Mai bis 02. Juni 2007 findet in Innsbruck die 6. Dreiländertagung „Ernährung 2007“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz (GESKES) und der Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung (AKE) Österreich statt. Die Tagung wendet sich an Ärzte, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftler, Diätologen, Apotheker und Pflegepersonen. Schwerpunkte der Tagung sind u.a. die Ernährung von übergewichtigen Kranken, das Übergewicht im Kindesalter sowie Fehl- oder Mangelernährung. Ebenso werden Ernährung und Sport auf der Tagung behandelt.

Außerdem werden zukunftsweisende Themen wie Nutrigenomics, der Einfluss von Fetten, Vitaminen und Spurenelementen sowie Nahrungsergänzungsmittel besprochen. In den berufsspezifischen Sitzungen wird auf verschiedene praktische Fragen der Ernährungstherapie eingegangen. In einigen Sitzungen (freie Vorträge, Postersessions) wird jungen Wissenschaftlern die Möglichkeit geboten, ihre Ergebnisse aus Studien oder Erfahrungen im klinischen Alltag vorzustellen.

Anmeldung und Auskunft zur „Ernährung 2007“: www.ake-nutrition.at oder www.kongressmanagement.at Tel.: 0043-1-409 62 00, Fax: 0043-1-409 55 95, E-Mail: office@kongressmanagement.at

Nährwertprofile als Voraussetzung für gesundheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln

Fragen und Antworten zu Nährwertprofilen und Health Claims

Lebensmittel werden zunehmend mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Aussagen beworben. Dies kann Verbraucher zu Kaufentscheidungen veranlassen, die die Gesamtaufnahme einzelner Nährstoffe oder anderer Substanzen beeinflussen und möglicherweise im Widerspruch zu wissenschaftlichen Empfehlungen stehen. Um sicherzustellen, dass mit positiven Gesundheitseffekten beworbene Lebensmittel nicht gleichzeitig Nährstoffe in Mengen enthalten, deren übermäßiger Verzehr mit chronischen Erkrankungen in Verbindung ge-

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 6

bracht wird, hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) Vorschläge und Prinzipien für die Festlegung von Nährwertprofilen erarbeitet. Diese wurden auf dem 3. BfR-Forum Verbraucherschutz zu Nährwertprofilen als Voraussetzung für Health Claims zur Diskussion gestellt. Das jetzt vorliegende aktualisierte Positionspapier berücksichtigt die Anregungen der Teilnehmer des Verbraucherforums [mehr](#) (PDF-Datei, 283.7 KB) sowie Fragen und Antworten unter www.bfr.bund.de/cd/9142

Kontakt:
Pressestelle des BfR
Thielallee 88-92
14195 Berlin
Tel.: +49-(0)30-8412-4300
Fax: +49-(0)30-8412-4970
E-Mail: pressestelle@bfr.bund.de

Weitere Meldungen aus der Wissenschaft

Genetische Grundlagen für längeres Leben entdeckt

Die Lösung des Geheimnisses, warum weniger Nahrung die Lebensdauer erhöht, ist einen Schritt näher gerückt. Frühere Studien haben nachgewiesen, dass die strenge Reduktion der Kalorien die Lebenserwartung bei Mäusen und vielen anderen Arten deutlich erhöht. Die Gründe für dieses Phänomen waren bisher unbekannt. Wissenschaftler des Salk Institute for Biological Studies (www.salk.edu) haben jetzt bei Fadenwürmern mit pha-4 ein Gen entdeckt, das eine entscheidende Rolle spielt. Damit werden Medikamente denkbar, die die Auswirkungen der eingeschränkten Kalorienzufuhr nachahmen und gleichzeitig das Fasten überflüssig machen. Die Forscher entfernten das Gen bei den Würmern und stellten fest, dass die Würmer trotz verringertem Futterangebot nicht länger lebten. Das umgekehrte Experiment führte jedoch zu einer erhöhten Lebenserwartung. Menschen verfügen über Gene, die eine große Ähnlichkeit mit pha-4 haben. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Regulierung des Hormons Glucagon. Dieses Hormon ist beim Fasten entscheidend für die Aufrechterhaltung der Glukosewerte im Blut.

Quelle: www.presstext.com weitere Informationen unter monschein@presstext.com

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de



Gesellschaft für
Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER

Mai 2007

Seite 7

Neuer Online-Service für informationshungrige Patienten

Unter www.ratgeber-fuer-patienten.de können gesundheitlich interessierte Internet-Nutzer ab sofort kostenfreie Ratgeber zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen herunterladen. Die Broschüren werden dem unabhängigen Portal von Organisationen, Selbsthilfegruppen und Pharmafirmen als pdf-Datei zum kostenfreien Download zur Verfügung gestellt. Unterstützt wird der Ratgeber u.a. von der Deutschen Gesundheitshilfe e.V., die ebenfalls diverse Broschüren eingestellt hat. Eine Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe e.V. kommt in Kürze hinzu. Inhaltliche Schwerpunkte lagen auf saisonalbedingt häufigen Beschwerden wie z.B. Heuschnupfen. Aber auch Informationen über Krankheiten und Beschwerden, die in der öffentlichen Berichterstattung sonst kaum vorkommen, sind bei www.ratgeber-fuer-patienten.de besonders gefragt. Beispiel hierfür ist eine Broschüre zur künstlichen Ernährung von Krebspatienten, die zuhause durch ihre Angehörigen betreut werden. Betreiber des Portals ist die IDS GmbH.

Quelle: gesundheit ad-hoc

Kontakt:

Ansprechpartner: Christian Lindenau

E-Mail: impuls@ids-international.de

Veranstaltungen

finden Sie unter www.dgem.de/veranst.htm

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an dgem-news@dgem.de