

## NEWSLETTER - Juni

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

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

- + **„Kennen Sie Ihr Risiko? Jeder sollte seine Blutfett-Werte kennen“ – 27. Juni 2008 „Tag des Cholesterins“**  
Nur wenige wissen um ihre Cholesterinwerte – Große Veranstaltungen in Dresden und Göttingen
  - + **„Aktionsplan Mangelernährung“ – Gegen Mangelernährung im Überfluss**  
2008 und 2009 im Zeichen der Aktivitäten gegen Mangelernährung
  - + **ernährung 2008 – Dreiländertagung in Hamburg**  
Ernährungsspezialisten treffen sich vom 12. bis 14. Juni 2008
  - + **DGEM-Forschungsförderung 2009 – „Mangelernährung“**  
25.000 € für Forschungsprojekte zur Mangelernährung – Bewerbungsschluss 30.09.2008
- Weitere Meldungen aus der Wissenschaft:
- + **Krebsforscher finden Schlüsselmolekül für Tumorkachexie**  
Ausgeschaltetes Molekül normalisiert im Mausmodell den Fetthaushalt
  - + **Übergewicht: Zu viel und zu wenig Schlaf macht dick**  
Durchschnittsschläfer haben geringeres Risiko dick zu werden als Lang- und Kurzschläfer
  - + **Wie viel soll ein Säugling zunehmen?**  
Empfehlungen Nationale Stillkommission zur Gewichtsentwicklung von Säuglingen jetzt online verfügbar
- + **Veranstaltungen**

---

### „Kennen Sie Ihr Risiko? Jeder sollte seine Blutfett-Werte kennen“ – 27. Juni 2008 „Tag des Cholesterins“

Nur wenige wissen um ihre Cholesterinwerte – Große Veranstaltungen in Dresden und Göttingen

Ein erhöhter Cholesterin-Wert im Blut zählt neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose. In Deutschland haben im Alter zwischen 30 und 39 Jahren bereits 25 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen Cholesterinwerte über 250 Milligramm pro 100 Milliliter Plasma. „Vielen jedoch ist es überhaupt nicht bekannt, dass zuviel Cholesterin in ihrem Blut ist, und sie damit ein hohes Risiko tragen, z.B. einen Herzinfarkt oder eine andere Folgeerkrankung zu erleiden,“ sagt Prof. Dr. Günther Wolfram von der Deutschen Ge-

Herausgeber:

DGEM e.V.

Präsident Prof. Dr.

Georg Kreymann

Olivaer Platz 7

10707 Berlin

infostelle@dgem.de

Tel. 030/3198 31 5006

Fax 030/3198 31 5008

www.dgem.de

© 2008 DGEM e.V.

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

#### NEWSLETTER

Juni 2008

Seite 2

sellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM). Um Interessierte und Betroffene zu informieren und besonders um die Vorbeugung in den Mittelpunkt zu stellen, gibt es am 27. Juni 2008 den bundesweiten „Tag des Cholesterins“. Er wird bereits zum sechsten Mal von der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga e.V.) veranstaltet. Mit zwei großen Veranstaltungen in Dresden (27. und 28. Juni) und Göttingen (28. Juni vor dem Alten Rathaus) wird auf die Gefahr des hohen Cholesterinwertes und die Möglichkeiten der Prävention hingewiesen. Weitere Informationen auch unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de) und unter [www.blutdruck-goe.de](http://www.blutdruck-goe.de)

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff, der zu der Gruppe der Fette (Lipide) gehört. Er wird vom Körper selbst hergestellt (etwa zu 60 Prozent) und über die Nahrung (z.B. Fleisch) aufgenommen (etwa 40 Prozent). Im Blut können diese Fette, da sie nicht wasserlöslich sind, nur von Trägerverbindungen, den Lipoproteinen, transportiert werden. Die Lipoproteine unterscheidet man in sogenannte „gute“, high density lipoprotein mit hoher Dichte (HDL) und „schlechte“, low density lipoprotein mit niedriger Dichte (LDL). Befinden sich im Blut zu viele LDL, so lagert sich das Cholesterin beim Transport von der Leber über die Blutgefäße in die einzelnen Organe an den Gefäßwänden ab und führt dort zur Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Das HDL hingegen sorgt dafür, dass bereits abgelagertes Cholesterin wieder von den Gefäßwänden abgelöst und zurück zur Leber transportiert wird. Also je mehr HDL-Cholesterin, desto besser. In Deutschland haben etwa 40 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen zwischen 40 und 49 Jahren einen erhöhten Cholesterinwert. Im Alter ändert sich dann das Verhältnis: bei den 70-jährigen Männern sind etwa 45 Prozent betroffen, bei den Frauen zwischen 70 und 79 Jahren etwa 56 Prozent.

„Es ist daher wichtig, seine eigenen Cholesterinwerte zu kennen,“ sagt Prof. Wolfram. Sind sie zu hoch, so besteht die erhöhte Gefahr von Folgeerkrankungen. Ab einem Wert von mehr als 200 Milligramm Gesamtcholesterin in 100 Milliliter Plasma sollte eine differenzierte Bestimmung des Cholesterins in den Lipoproteinfraktionen des Plasmas erfolgen. Dabei sollte der Wert des HDL-Cholesterins mindestens 45 Milligramm und der des LDL-Cholesterins höchstens 160 Milligramm in 100 ml Plasma betragen. Ist der LDL-Cholesterin-Wert

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an [dgem-news@dgem.de](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**

**Juni 2008**

**Seite 3**

erhöht und der HDL-Cholesterin-Wert niedrig, so steigt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit deutlich an. Übergewicht verursacht einen Anstieg des LDL-Cholesterin-Wertes und ein Absinken des HDL-Cholesterin-Wertes. Hochrisikopatienten, wie zum Beispiel Menschen nach einem Herzinfarkt oder mit einer koronaren Herzkrankheit, sollten nicht mehr als 100 Milligramm LDL-Cholesterin in 100 Milliliter Plasma aufweisen. Stellt man bei sich durch einen einfachen Test einen riskanten Wert fest, so sollte man gezielt gegensteuern, zum Beispiel mit einer Ernährungsumstellung, viel Bewegung und Verzicht auf Zigaretten. Wichtig ist vor allem eine Ernährung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie sie zum Beispiel in Gemüse und frischem Seefisch vorhanden sind. Langkettige, gesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel in fetter Wurst und fettem Käse, erhöhen dagegen die Konzentration von LDL-Cholesterin doppelt so stark wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren sie senken. Cholesterin in der Nahrung hat eine vergleichsweise geringe anhebende Wirkung auf das LDL-Cholesterin.

Die Zusammenhänge zwischen Fettmenge und Fettsäurenqualität in der Nahrung und den Konzentrationen von LDL- und HDL-Cholesterin im Plasma wurden in einer Leitlinie „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ von einer Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) umfassend dargestellt ([www.dge.de/leitlinie](http://www.dge.de/leitlinie)).

Ansprechpartner:  
Prof. Dr. Günther Wolfram  
Department Lebensmittel und Ernährung - Technische Universität München  
Alte Akademie 16, 85350 Freising  
e-mail [gwolfram@wzw.tum.de](mailto:gwolfram@wzw.tum.de)

---

## **„Aktionsplan Mangelernährung“ – Gegen Mangelernährung im Überfluss**

2008 und 2009 im Zeichen der Aktivitäten gegen Mangelernährung

Einer Untersuchung zufolge verursacht Mangelernährung für die Kranken- und Pflegeversicherungen in Deutschland etwa neun Milliarden Euro. Bis zum Jahr 2020 ist mit einem weiteren Kostenanstieg von rund 25 Prozent zu rechnen. Ein zielgerichtetes Ernährungsmanagement könnte die Lebensqualität von Patienten deutlich verbessern und für die Kostenträger beträchtliche Kosten einsparen. Das Präsidium der DGEM e.V. hat beschlossen, im Jahr 2008 und 2009

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an [dgem-news@dgem.de](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**

**Juni 2008**

**Seite 4**

den „Aktionsplan Mangelernährung“ umzusetzen. Dieser sieht vor, auf die große Problematik der Mangelernährung im Überflussland Deutschland hinzuweisen und Handlungs- und Behandlungsmöglichkeiten praktisch aufzuzeigen. Zum Angebot des Aktionsplanes gehören unter anderem Förderung und Bekanntmachung von Studien, Forschungsförderung, spezielle Informationen für die Öffentlichkeit sowie Fortbildungsmöglichkeiten für Ärzte und Interessierte und die Einbeziehung politischer Handlungsträger.

---

### **ernährung 2008 – Dreiländertagung in Hamburg**

Ernährungsspezialisten treffen sich vom 12. bis 14. Juni 2008

Mehr als 30 Prozent der Gesamtausgaben im deutschen Gesundheitswesen werden nach Expertenmeinung, Studien und Statistiken jährlich für ernährungsbedingte Erkrankungen ausgegeben. Das waren im Jahr 2004 mehr als 70 Milliarden Euro.

Neue Wege in der Erforschung und Behandlung von Adipositas, die künstliche Ernährung von Intensivpatienten sowie Mangelernährung in unserer heutigen Zeit und die Ernährung in Pflegeheimen werden auf der „ernährung 2008“ erörtert. Zu der Tagung treffen sich vom 12. bis 14. Juni 2008 Ernährungsspezialisten aus vielen Ländern in Hamburg. Die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) wird gemeinsam ausgerichtet mit den Partnergesellschaften aus Österreich und der Schweiz. Informationen zum Programm unter <http://www.dgem.de/ernaehrung08.htm>

Für Medienvertreter: Pressekonferenz zur Tagung am 12. Juni 2008 um 10 Uhr im Congress Centrum Hamburg statt. Nähere Informationen dazu bei:

Rita Wilp pr und kommunikation  
Elbinger Str. 24, 37083 Göttingen  
info@wilp-pr.de, Tel.: 0551/770 80 61

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

### **DGEM-Forschungsförderung 2009 – „Mangelernährung“**

25.000 € für Forschungsprojekte zur Mangelernährung – Bewerbungsschluss 30.09.2008

Die DGEM e.V. schreibt die DGEM-Forschungsförderung 2009 zum Thema Mangelernährung aus. Die Förderung ist mit 25.000 € dotiert. Bewerben können sich Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen von Universitäten und anderen

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an [dgem-news@dgem.de](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**

**Juni 2008**

**Seite 5**

öffentlich-rechtlichen Einrichtungen mit Forschungsprojekten zu klinischen, ernährungswissenschaftlichen, pharmazeutischen, epidemiologischen oder sozialmedizinischen Studien. Der ausgeschriebene Betrag kann als Anschub- oder Ergänzungsförderung eingesetzt werden. Der Antrag sollte eine einseitige Zusammenfassung enthalten und nach den Regeln der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) erstellt sein. Wichtig ist unter anderem, die Offenlegung weiterer Förderungen sowie andere beantragte oder geförderte Projekte auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin. Die Bewerbungsfrist endet am 30. September 2008.

Weitere Informationen:  
DGEM e.V. Info- und Geschäftsstelle  
Olivaer Platz 7  
10707 Berlin  
[infostelle@dgem.de](mailto:infostelle@dgem.de)  
Tel.: 030/31 98 31 5006

---

### **Krebsforscher finden Schlüsselmolekül für Tumorkachexie** Ausgeschaltetes Molekül normalisiert im Mausmodell den Fetthaushalt

Viele Krebspatienten verlieren während ihrer Krankheit stark an Gewicht: Fett- und Muskelmasse wird abgebaut, freigewordene Fettsäuren werden in der Leber eingelagert, was schließlich bei den betroffenen Patienten zur Fettleber führt. Die Ursache für die sogenannte Tumorkachexie scheinen Signale zu sein, die der Tumor selbst aussendet. Doch trotz intensiver Suche konnten diese "Abbau-Signale" des Tumors bisher nicht dingfest gemacht werden. Ein Forscherteam im Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg ging deshalb den umgekehrten Weg: Sie suchten nicht im Tumor, sondern in den Leberzellen von an Krebs erkrankten Mäusen. Dabei stießen sie auf einen molekularen Marker, der sowohl Stoffwechselforgänge als auch Entzündungsreaktionen kontrolliert.

Stephan Herzig, Leiter der Emmy Noether und Marie Curie Nachwuchsgruppe Molekulare Stoffwechselkontrolle des DKFZ, untersuchte die Leberzellen von Mäusen, die Tumoren trugen und starke Anzeichen einer Tumorkachexie zeigten. Insbesondere fahndeten die Wissenschaftler nach dem Molekül RIP 140, das Herzig zuvor als Hemmschalter des Fettabbaus in der Leber gesunder Mäuse identifiziert hatte. Tatsächlich zeigten die an Krebs erkrankten Mäuse

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an [dgem-news@dgem.de](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**

**Juni 2008**

**Seite 6**

eine hohe Aktivität von RIP 140, und entsprechend wies ihre Leber Merkmale einer Fettleber auf. Schaltete Herzig das Molekül gezielt in den Leberzellen der tumortragenden Mäuse aus, so normalisierte sich der Fetthaushalt der Leber innerhalb weniger Tage. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Forscher jetzt in der Fachzeitschrift Hepatology. "Damit haben wir ein weiteres Puzzlesteinchen eingefügt in die große unbekannte Signalkette vom Tumor bis zur Tumorkachexie", sagt Stephan Herzig. Jetzt suche man nach dem Aktivator von RIP 140. So arbeite sich das Team langsam bis zum Tumor vor, um eines Tages hoffentlich das "Hungersignal" des Tumors zu finden.

Hepatology 2008, DOI: 10.1002/hep.22383

Weitere Informationen:

<http://www.dkfz.de>

---

### **Übergewicht: Zu viel und zu wenig Schlaf macht dick**

Durchschnittsschläfer haben geringeres Risiko dick zu werden als Lang- und Kurzschläfer

Kanadische Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass Menschen, die besonders lang (neun bis zehn Stunden pro Nacht) oder besonders kurz (fünf bis sechs Stunden pro Nacht) schlafen, stärker zunehmen als normale Durchschnittsschläfer (sieben bis acht Stunden). Sie untersuchten an 276 Erwachsenen im Alter zwischen 21 und 64 Jahren den Zusammenhang zwischen Schlafverhalten und Gewicht. Es stellte sich heraus, dass im Beobachtungszeitraum von sechs Jahren die Kurzschläfer durchschnittlich 1,98 Kilogramm an Gewicht zulegten. Langschläfer nahmen durchschnittlich 1,58 Kilogramm zu. Dies galt auch für einen anderen Parameter: Wieviel Prozent der Probanden aus jeder Gruppe nahmen in sechs Jahren mindestens fünf Kilogramm zu? Ergebnis: Kurzschläfer haben eine 35 Prozent und Langschläfer eine 25 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit dieses Gewicht zuzulegen als Durchschnittsschläfer.

Quelle: MEDICA.de – Sleep 2008, Vol. 31, S. 517-523

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

Wenn Sie den Newsletter digital abonnieren oder abbestellen wollen, senden Sie bitte eine Info an [dgem-news@dgem.de](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**  
**Juni 2008**  
**Seite 7**

## Wie viel soll ein Säugling zunehmen?

Empfehlungen Nationale Stillkommission zur Gewichtsentwicklung von Säuglingen jetzt online verfügbar

Muttermilch ist in den ersten sechs Lebensmonaten die optimale Nahrung für Säuglinge. Viele Mütter sind unsicher, ob ihre Milch ausreicht und ihr Kind satt wird. Darauf gibt die Gewichtsentwicklung des Kindes eine Antwort. Um diesen Verlauf besser beurteilen zu können, hat die Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nun Empfehlungen zur Gewichtsentwicklung von Säuglingen veröffentlicht. Sie besagen, dass die meisten gestillten Säuglinge in den ersten drei Tagen nach der Geburt Gewicht verlieren, weil die Bildung der Muttermilch erst langsam in Gang kommt. Nach einem vorübergehenden Gewichtsverlust nehmen ausschließlich gestillte Säuglinge in den ersten drei Lebensmonaten mehr an Gewicht zu als mit der Flasche ernährte. Später sind sie dagegen eher schlanker.

Die Empfehlungen zur Gewichtsentwicklung von Säuglingen enthalten konkrete Hinweise zum Verlauf des Körpergewichts in den ersten Lebenstagen eines Säuglings und geben Werte an, ab denen eine Zufütterung erforderlich werden kann. So sollte beispielsweise der Gewichtsverlust eines Säuglings in den Tagen nach der Geburt nicht mehr als sieben Prozent des Geburtsgewichts betragen.

Die Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge im ersten Lebensjahr sollte nach Auffassung der Nationalen Stillkommission anhand der Referenzkurven beurteilt werden, welche die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2006 für Gewicht, Länge, Body-Mass-Index und Kopfumfang veröffentlicht hat. Die Referenzkurven sind den Empfehlungen der Nationalen Stillkommission beigefügt.

Weitere Informationen unter [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) unter dem Menüpunkt "Nationale Stillkommission"/Empfehlungen für Ärzte, Hebammen und Klinikpersonal" sowie "Tipps für Stillende".

---

## Veranstaltungen

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter [www.dgem.de/veranst.htm](http://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](mailto:dgem-news@dgem.de)