

NEWSLETTER – April 2009

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

in der monatlichen Information der DGEM e.V. geht es im April 2009 um folgende Themen:

- + **Mangelernährung erkennen und bekämpfen**
Erste Ergebnisse des nutritionDay in Pflegeheimen
- + **ernährung 2009 – Zürich im Mittelpunkt der Ernährungsmedizin**
8. Dreiländertagung von AKE, DGEM und GESKES vom 4. – 6. Juni in Zürich
- + **Neue Mitarbeiterin Info- und Geschäftsstelle DGEM**

Weitere Meldungen aus der Wissenschaft
- + **Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch**
Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland – Experten sehen Handlungsbedarf
- + **Wasserspender in der Schule helfen gegen Übergewicht**
Weniger übergewichtige Grundschul Kinder durch regelmäßigen Wasserkonsum
- + **Veranstaltungen**

Mangelernährung erkennen und bekämpfen

Erste Ergebnisse des nutritionDay in Pflegeheimen

Im Jahre 2007 ist erstmals eine Erhebung des Ernährungszustandes von Bewohnern von Pflegeheimen am jährlich stattfindenden „nutritionDay“ durchgeführt worden. Dieser auf deutschsprachige Länder beschränkte Pilotdurchgang des nutritionDays in Pflegeheimen führte zu relevanten Informationen über den Ernährungszustand, die mit Mangelernährung in Zusammenhang stehenden Faktoren, die Verwendung von künstlicher Ernährung und das Ernährungsmanagement von PflegeheimbewohnerInnen. So wurde auch der für eine adäquate Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme beträchtliche Zeitaufwand (durchschnittlich 15 Minuten pro Mahlzeit und BewohnerIn) für das Personal transparent gemacht. Die Teilnahme selbst scheint zu einem verbesserten Mangelernährungsbewusstsein zu führen, denn innerhalb des Nachbeobachtungszeitraumes entwickelte sich das Gewicht der Bewohner in den unteren Body Mass Index (BMI) Kategorien positiv. Die Fragebögen der Erhebung in den Pflegeheimen wurden an diesen speziellen Bereich innerhalb des nutritionDays angepasst.

Herausgeber:
DGEM e.V.
Präsident Prof. Dr.
Arved Weimann
Olivaer Platz 7
10707 Berlin
infostelle@dgem.de
Tel. 030/3198 31 5006
Fax 030/3198 31 5008
www.dgem.de
© 2009 DGEM e.V.

Abdruck honorarfrei
Belegexemplar erbeten

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

NEWSLETTER

April 2009

Seite 2

Am 22. Februar 2007 nahmen insgesamt 79 Stationen mit 2.137 PflegeheimwohnerInnen (84 ± 9 Jahre, 79% weiblich) aus acht österreichischen und 30 deutschen Pflegeheimen teil. Die Teilnahme erfolgte freiwillig. Am nutritionDay wurde die aktuelle Nahrungsaufnahme beim Mittagessen anhand eines Tellerprotokolls miterfasst. Das bedeutet, das Pflegepersonal trug in einen Erhebungsbogen die tatsächlich verspeiste Menge der angebotenen Mahlzeiten (alles, die Hälfte, ein Viertel, gar nichts) ein. Follow-up Daten wurden nach sechs Monaten am 22. August 2007 von 1.483 BewohnerInnen dokumentiert (69%). Insgesamt wurden 9,2 Prozent der BewohnerInnen vom Personal subjektiv und 16,7 Prozent über BMI Kriterien ($<20\text{kg/m}^2$) als mangelernährt eingestuft. Unabhängige Risikofaktoren für Mangelernährung waren ein Alter über 90 Jahre, Immobilität, kognitive Störungen und Dysphagie (Schluckstörungen) (alle $p<0.001$). Insgesamt nahmen 89 Prozent der Bewohner mindestens die Hälfte der Mittagsmahlzeit auf. 46 Prozent der BewohnerInnen erhielten Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme. Die durchschnittliche Zeitdauer der Esshilfe betrug 15 Minuten.

Die Sterberate innerhalb der Nachbeobachtungszeit von sechs Monaten war höher bei BewohnerInnen mit niedrigem nutritionDay BMI ($<20\text{kg/m}^2$: 22%, $20-21.9\text{kg/m}^2$: 17%) verglichen mit BewohnerInnen mit einem BMI über 22kg/m^2 (10%, $p<0.001$). Relevante Gewichtsverluste ($\geq 6\text{kg}$) nach sechs Monaten zeigten sich weniger häufig bei BewohnerInnen mit einem nutritionDay BMI unter 22kg/m^2 verglichen zu BewohnerInnen mit einem höherem nutritionDay BMI (3.4% vs 12.4%, $p<0.001$).

Weitere Informationen:

nutritionDay in Europe

Hoefergasse 13/1, 1090 Vienna, Austria

Tel +43-1-969 04 87

Fax: +43-1-968 26 49

office@nutritionday.org

Quelle:

Valentini L, Schindler K, Schlaffer R, Bucher H, Mouheddine M, Steininger K, Tripamer J, Handschuh M, Schuh C, Volkert D, Lochs H, Sieber CC, Hiesmayr M. The first nutritionDay in nursing homes: Awareness brings about change. *Clinical Nutrition* (2009), doi:10.1016/j.clnu.2009.01.021

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

NEWSLETTER
April 2009
Seite 3

ernährung 2009 – Zürich im Mittelpunkt der Ernährungsmedizin

8. Dreiländertagung von AKE, DGEM und GESKES vom 4. – 6. Juni in Zürich

Vom 4. bis 6. Juni 2009 findet in Zürich die 8. Dreiländertagung der Ernährungsmediziner statt. Der Arbeitskreis Ernährung, Österreich (AKE), die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und die Gesellschaft für Klinische Ernährung Schweiz (GESKES) bieten ein umfangreiches Programm für alle an der Ernährungsmedizin Interessierten. „Nur durch die zielorientierte Zusammenarbeit von Ernährungsberaterinnen, Pflegefachfrauen, Apothekerinnen und Ärztinnen können wir die Ernährungsprobleme der Patienten erfassen und optimal behandeln. Deshalb steht der interdisziplinäre Gedankenaustausch auf dieser Tagung im Vordergrund,“ heißt es im Vorwort des Programms. Weitere Informationen zur Tagung unter

<http://www.dgem.de/material/pdfs/Nutrition%202009%20Vorprogramm.pdf>

Neue Mitarbeiterin Info- und Geschäftsstelle DGEM

Ab Mai 2009 ist Christina Protz die Ansprechpartnerin für alle DGEM Mitglieder zu Fragen rund um die Mitgliedschaft. Andrea Dyck, die diese Position bisher innehatte, verlässt die Info- und Geschäftsstelle. Herzlichen Dank für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Christina Protz ist zu erreichen über:

christina.protz@dgem.de

Tel.: 030/319831-5007

Fax 030/319831-5008

Erstes Hohenheimer Ernährungsgespräch

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland – Experten sehen Handlungsbedarf

Kinder aus sozial schwachen Familien, Ältere und Menschen mit Migrationshintergrund sind besonders betroffen – aber auch die Gesamtbevölkerung leidet generell an einer bundesweiten Vitamin-D-Unterversorgung, die nicht weiter ignoriert werden darf. So das Fazit einer Expertenrunde von Forschungseinrichtungen, die zum ersten Hohenheimer Ernährungsgespräch an der Universität Hohenheim zusammenkam. Ziel der Hohenheimer Ernährungsgespräche ist es, ausgewiesene Fachvertreter zusammen zu führen, um aktuelle Themen

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

NEWSLETTER

April 2009

Seite 4

der Ernährung in kompetenten, glaubwürdigen und unabhängigen Analysen zu beleuchten. Gastgeber der halbjährlichen Diskussionsrunde ist Prof. Dr. Hans K. Biesalski, Direktor des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Universität Hohenheim. „Nach derzeitigen Erkenntnissen sollte der Vitamin-D-Spiegel höher liegen, als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering – vor allem im Winter“, so Dr. Birte Hintzpeter, Vertreterin des Robert-Koch-Instituts in Berlin. Besonders betroffen seien ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund, bei denen die Spiegel sogar im Sommer zu niedrig seien.

Ursache für die unzureichende Versorgung ist die schlechte Verfügbarkeit des Mikronährstoffes: Unter den Nahrungsmittel bildet vor allem fetter Fisch die einzige nennenswerte Vitamin-D-Quelle. Daneben bildet der Körper Vitamin D größtenteils selbst durch Sonneneinstrahlung in der Haut. Als nördliches Land mit natürlich geringer Sonnenzufuhr sei Deutschland von einer Unterversorgung deshalb besonders betroffen. Dieser verschärfe sich bei Personengruppen mit eingeschränkter Mobilität oder generell schlechter Ernährungsversorgung – was kürzlich erst durch die Nationale Verzehrstudie bestätigt worden sei, so Prof. Hans K. Biesalski.

Von Abwehrschwäche bis erhöhte Sterblichkeit: vielfältige Auswirkungen

„Es mehren sich die Hinweise, dass eine defizitäre Vitamin D-Versorgung bei Personen mittleren und höheren Alters mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht“, sagte PD Dr. Armin Zittermann vom Herz- und Diabeteszentrum NRW. Außerdem verdichte sich die Datenlage, dass eine inadäquate Vitamin D-Versorgung in jungen Jahren das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Typ I Diabetes begünstigen könne. Eine weitere wichtige Personengruppe mit Vitamin-D-Bedarf seien Krebspatienten, sagte Prof. Dr. Jörg Spitz von der Gesellschaft für Medizinische Information und Prävention in Wiesbaden: „In der Onkologie bewirkt Vitamin D eine Unterdrückung des Tumorwachstums – einschließlich der Metastasen. So wird zum Beispiel das Risiko für ein Karzinom der weiblichen Brustdrüse oder des Dickdarms reduziert.“ Ebenso benötige das Immunsystem einen ausreichenden Spiegel von

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

NEWSLETTER

April 2009

Seite 5

Vitamin D im Blut. Schon in der vorgeburtlichen Entwicklung führe eine Vitamin-D-Unterversorgung in späteren Jahren zu überschießenden Abwehrreaktionen und vermehrten Allergien. Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigener Antibiotika an. Letztendlich schütze Vitamin D die Nervenzellen vor Erkrankungen.

Expertenrunde sieht Handlungsbedarf

Angesichts der diskutierten Auswirkungen sah die Expertenrunde Handlungsbedarf in Politik und bei den Fachgesellschaften. Notwendig seien Präventionsstrategien, die die Vitamin-D-Versorgung erhöhten, wie auch die derzeitige Zufuhrempfehlung zu überarbeiten. Dass es bei einem derartig vielseitigen Problemkomplex keine einfachen Antworten gäbe, betonte Gastgeber Prof. Dr. med. Biesalski in seinem Beitrag „Prävention als Risiko“. Was nütze es – so seine kritische Frage – als Gegenmaßnahme ausgiebige Sonnenbäder zu empfehlen, wenn sich diese dann in einer erhöhten Haut-Krebs-Rate niederschlugen.

Ansprechpartner:

Jana Tinz, Universität Hohenheim, Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft

Tel.: 0711 459-24113/22291; tinzjana@uni-hohenheim.de

Wasserspender in der Schule helfen gegen Übergewicht

Weniger übergewichtige Grundschul Kinder durch regelmäßigen Wasserkonsum

Grundschul Kinder werden seltener übergewichtig, wenn in ihrer Schule ein Wasserspender steht und die Lehrer regelmäßigen Wasserkonsum ausdrücklich propagieren. Das zeigt eine Studie des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), das der Universität Bonn angegliedert ist. Die Ergebnisse sind in der April-Ausgabe der Zeitschrift Pediatrics erschienen. An der Studie nahmen knapp 3.000 Grundschul Kinder aus Essen und Dortmund teil. Die Forscher hatten sich auf Schulen aus sozialen Brennpunkten beschränkt: Einerseits sind Kinder aus niedrigen sozialen Schichten weitaus häufiger übergewichtig als Altersgenossen aus gutem Elternhaus. Außerdem führen Gegenmaßnahmen, die auf individuelle Verhaltensänderungen zielen, in dieser Gruppe seltener zum Erfolg. Zu Beginn des Schuljahres ließen die Wissenschaftler in einem Teil der Schulen Wasserspender installieren. Die Lehrer

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

NEWSLETTER

April 2009

Seite 6

führten eine kurze Unterrichtsreihe durch, in der sie ihre Schüler über die Bedeutung von Wasser für den Körper aufklärten. Als weiteren Trinkanreiz erhielt jedes Kind eine Wasserflasche. Gut 1.600 Grundschüler nahmen daran teil und kamen in den Genuss der Maßnahme. Im Schnitt tranken sie am Ende des Schuljahres täglich ein Glas Wasser mehr als ihre 1.300 Altersgenossen aus der Kontrollgruppe.

Trend zum Übergewicht gestoppt

Die Maßnahme hatte Erfolg: Zu Beginn der Studie waren in beiden Gruppen etwa gleichviel Kinder übergewichtig. In der "Wasser-Gruppe" blieb dieser Anteil im Laufe eines Jahres unverändert. In der Kontrollgruppe stieg er dagegen von 25,9 auf 27,8 Prozent. "Das ist ein erfreuliches Ergebnis: Wir konnten mit einer einfachen Maßnahme den Trend zum Übergewicht stoppen", erklärt die Studienleiterin Dr. Mathilde Kersting. "Dabei spricht diese Zielgruppe normalerweise nicht gut auf Maßnahmen an, die auf eine individuelle Umstellung der Ernährung zielen. Wir müssen jetzt allerdings untersuchen, wie lange die Änderung im Trinkverhalten anhält."

Die Beobachtungen gut ein Jahr nach Beendigung des Projekts stimmen sie zumindest optimistisch: "In den meisten Schulen werden die Wasserspender immer noch ähnlich stark genutzt wie zum Ende unserer Studie", sagt Mathilde Kersting. "Die von uns untersuchten Kinder sind aber inzwischen auf weiterführende Schulen gewechselt. Daher wissen wir nicht, wie sich ihr Gewicht weiter entwickelt hat." Zum Erfolg des Experiments hatte sicher auch der geringe Aufwand für die Schulen beigetragen. So waren Unterrichtsreihe und –materialien vom FKE konzipiert und zur Verfügung gestellt worden. Auch die Kosten für die Maßnahme waren mit 13 Euro pro Kind und Jahr vergleichsweise gering. Dazu kamen einmalig 2.500 Euro für den Wasserspender. Nach Schätzungen der Bundesärztekammer verursachen durch Übergewicht hervorgerufene Krankheiten jährliche Kosten von 15 bis 20 Milliarden Euro. Die Studie wurde vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesverband der Gas- und Energiewirtschaft gefördert.

Kontakt:
Privatdozentin Dr. Mathilde Kersting / Rebecca Muckelbauer
Forschungsinstitut für Kinderernährung an der Universität Bonn
Telefon: 0231/79-221018, E-Mail: kersting@fke-do.de

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährungsmedizin
e.V.

Veranstaltungen

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

NEWSLETTER

April 2009

Seite 7

Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.

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