

# NEWSLETTER – April 2010

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

in der monatlichen Information der DGEM e.V. geht es im April 2010 um folgende Themen:

- + **Vitamin D und Mangelernährung bei älteren Menschen**  
Können Supplemente das Sterberisiko im Alter senken?
- + **Bis zu jedes 4. Kind in europäischen Krankenhäusern ist mangelernährt**  
Fehlende Diagnosekriterien und Lücken bei Leitlinien – Neue Studie für 2010 geplant
- + **Ernährung 2010 – Mitten in der Medizin: Frühbucher-Rabatt bis 30. April**

Weitere Meldungen aus der Wissenschaft

- + **Hohes Diabetes-Risiko verkürzt Lebenserwartung um 13 Jahre**  
Masse und Verteilung des Körperfetts, Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil entscheiden darüber mit, wie gut und wie lange Erkrankte leben
- + **Schokolade kann Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken**  
Langzeitstudie mit 20.000 Teilnehmern ausgewertet
- + **Veranstaltungen**

---

## Vitamin D und Mangelernährung bei älteren Menschen

Können Supplemente das Sterberisiko im Alter senken?

Menschen, die unter einer Mangelernährung leiden, haben auch häufiger verschiedene Erkrankungen gleichzeitig. Besonders bei älteren Menschen ist dieses zu beobachten. Meta-Analysen haben 25 Studien mit insgesamt 7.000 Teilnehmern ausgewertet und festgestellt, dass eine Senkung der Sterberate um 14 Prozent erreicht werden kann, wenn Nahrungssupplemente an ältere Menschen gegeben werden. Ebenso zeigten Studien, dass sich Gewicht und BMI bei Altenheimbewohnern (mittleres Alter rund 82 Jahre) steigerte, wenn sie beim Essen eine Unterstützung erhielten. Diese Unterstützung ist jedoch sehr personalintensiv und von vielen Institutionen nicht umzusetzen. Daher ist die Versorgung mit zusätzlichem Eiweiß und Vitaminen in Form von Nahrungsergänzungen (Supplementen) eine praktikablere Form der Unterstützung bei Menschen mit beginnender oder bereits bestehender Mangelernährung. „Eine besondere Rolle kommt dem Vitamin D bei der Nahrungsergänzung zu,“ sagt Prof. Dr. Cornel Sieber, Lehrstuhl für Innere Medizin-Geriatrie der Universität

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  
© 2010 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 2010**

**Seite 2**

Nürnberg. Vitamin D werde einerseits aus einer in der Haut vorkommenden Vorstufe unter Einwirkung von UV-B-Strahlen aus Cholesterin gebildet, andererseits sei es als fettlösliches Vitamin in größeren Mengen in fetthaltigen Lebensmitteln, z.B. Fisch und in Leber enthalten. Besonders ältere und bettlägrige Menschen, die wenig ans Sonnenlicht kommen und häufig auch nicht genügend Vitamin D über die Nahrung zu sich nehmen, haben einen wesentlich zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Ebenso kann die alternde Haut weniger Vitamin D synthetisieren. Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer Reihe von Erkrankungen einhergeht. So z.B. Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Infektions- und Krebserkrankungen. Ebenso sorgt ein niedriger Vitamin-D-Spiegel speziell bei älteren Menschen für eine erhöhte Sturzgefahr, und sie können aufgrund einer eingeschränkten Funktionalität auch ihren Alltag nicht mehr wie gewohnt meistern. Eine zusätzliche und frühzeitige Gabe von Vitamin D ist deshalb für ältere Menschen sinnvoll.

Vitamin D hat zusammen mit Calcium neben dem bereits bekannten Einfluss auf den Knochenstoffwechsel auch einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur. Vitamin D besetzt Rezeptoren in den Muskelzellen, dieses hilft durch biochemische Vorgänge bei der Kontraktion der Muskelfasern. Es empfiehlt sich für Senioren eine Dosis von mindestens 1.000 International Units (IU) pro Tag. Wird dies nicht durch eine natürliche Ernährung erreicht, so sollte ein zusätzliche Gabe von Vitamin D in Form von Supplementen überlegt werden. Der positive Effekt ist eine Steigerung der Funktionalität bei älteren Menschen und dadurch auch eine bessere Option für den Verlauf von Erkrankungen und möglicherweise kürzere Verweildauern in Krankenhäusern.

Weitere Informationen gibt auch der Artikel: „Prognostische Bedeutung der Mangelernährung in der Geriatrie“, erschienen in dem Buch Krankheitsbedingte Mangelernährung – Eine Herausforderung für unser Gesundheitswesen?, Pabst Verlag ISBN 978-3-89967-600-6

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**  
**April 2010**  
**Seite 3**

## **Bis zu jedes 4. Kind in europäischen Krankenhäusern ist mangelernährt**

Fehlende Diagnosekriterien und Lücken bei Leitlinien – Neue Studie für 2010 geplant

Die klinischen Folgen einer Mangelernährung sind bei Kindern noch gravierender als bei Erwachsenen. Wachstum, Entwicklung, langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden nachhaltig beeinträchtigt. Krankheitsverlauf und Genesung werden verzögert, Komplikationen und Infektionen häufen sich und führen zu längeren Krankenhausaufenthalten. Die wenigen vorliegenden Studien zeigen Untergewicht und Mangelernährung bei etwa 15 bis 30 Prozent der pädiatrischen Patienten in Europa. Schätzungsweise jeder dritte bis vierte junge Patient in europäischen Krankenhäusern ist mäßig bis schwergradig mangelernährt. Auch in Deutschland zeigt eine prospektive Studie bei mehr als 600 konsekutiv in das Dr. von Haunersche Kinderspital am Klinikum der Universität München aufgenommenen Patienten: 24 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind bei der Aufnahme in die Kinderklinik untergewichtig. „Trotz dieser hohen Zahl untergewichtiger kindlicher Patienten bestehen in Deutschland große Defizite bei der gezielten Diagnose und der klinischen Ernährungstherapie auch in den Kinderabteilungen, und es fehlt an Fachpersonal, Ernährungsteams und an der Geräteausstattung,“ sagt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Dr. von Haunersches Kinderspital in München. Ebenso mangle es an einheitlichen Diagnosekriterien, und die Leitlinien weisen Lücken bei pädiatrischen Patienten auf. Deshalb beginnt 2010 eine große Studie, die Häufigkeit und Folgen des Untergewichts bei kindlichen Krankenhauspatienten untersucht. Die Studie wird von der europäischen Fachgesellschaft ESPEN ([www.espen.org](http://www.espen.org)) finanziert und vom Studienzentrum in München unter Leitung von Prof. Berthold Koletzko, Dr. Astrid Rauh-Pfeifer und Christina Hecht koordiniert. Weitere Studienzentren sind in Frankreich, Großbritannien, Kroatien, Israel, Italien, den Niederlanden und Polen.

Insgesamt werden in allen Studienzentren Daten von mehr als 1.000 pädiatrischen Patienten erhoben. Sie sind im Alter zwischen einem Monat und 18 Jahren und bleiben länger als einen Tag im Krankenhaus. Dabei werden die anthropometrischen Daten innerhalb von 24 Stunden nach Aufnahme im Krankenhaus gemessen und mit klinischen Zielparametern wie Dauer des Kranken-

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**  
**April 2010**  
**Seite 4**

hausaufenthalts und Summe und Häufigkeit der Komplikationen in Zusammenhang gebracht.

Ziel der Studie ist es, die Häufigkeit der sekundären Mangelernährung im Krankenhaus zu erfassen. Ebenso soll unter anderem ein Screening-Werkzeug für Mangelernährung bei pädiatrischen Patienten erarbeitet werden. Im optimalsten Fall können mit einem solchen Werkzeug leichter Patienten mit einem hohen Risiko für einen mangelhaften Ernährungsstatus gefunden und gezielt mit Ernährungstherapie behandelt werden. Die Studie ist die erste groß angelegte europäische Studie zum Thema der krankheitsbezogenen Mangelernährung in der Kinderheilkunde. Durch die Ergebnisse sollte es möglich sein, die Lücken in den Leitlinien zu schließen und einheitliche Kriterien zu schaffen.

Weitere Informationen gibt auch der Artikel: „ESPEN-Netzwerkprojekt Mangelernährung bei Kindern in europäischen Krankenhäusern“, erschienen in dem Buch: Krankheitsbedingte Mangelernährung – Eine Herausforderung für unser Gesundheitswesen?, Pabst Verlag ISBN 978-3-89967-600-6

Ansprechpartner:  
Prof. Dr. Berthold Koletzko  
Dr. von Haunersches Kinderspital München  
[office.koletzko@med.uni-muenchen.de](mailto:office.koletzko@med.uni-muenchen.de)

---

### **Ernährung 2010 – Mitten in der Medizin: Frühbucher-Rabatt bis 30. April**

Für den Kongress Ernährung 2010 gilt bis zum 30. April 2010 noch der Frühbucher-Rabatt. Der gemeinsame Kongress von VDOE und DGEM "Ernährung 2010 Mitten in der Medizin", findet vom 17.-19. Juni im Congress Center Leipzig statt. Innerhalb der Frühbucherfrist beträgt die Teilnahmegebühr für DGEM- und VDOE-Mitglieder 195 € statt 260 €. Studierende zahlen 50 € für die Teilnahme an der dreitägigen Veranstaltung.

Weitere Informationen zum Kongress und die aktuelle Programmübersicht unter <http://www.ernaehrung2010.de/registrierung.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)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährungsmedizin  
e.V.

**NEWSLETTER**  
**April 2010**  
**Seite 5**

## **Hohes Diabetes-Risiko verkürzt Lebenserwartung um 13 Jahre**

Masse und Verteilung des Körperfetts, Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil entscheiden darüber mit, wie gut und wie lange Erkrankte leben

Untersuchungen zeigen, wie eng Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2 und erhöhtes Sterblichkeitsrisiko zusammenhängen. diabetesDE fordert deshalb konsequente Präventionsmaßnahmen, um die Zahl der Erkrankten zu senken. "Bereits Menschen mit einem hohen Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, haben eine um 13 Jahre verkürzte Lebenserwartung - und dies unabhängig von Alter und Geschlecht", betont Professor Dr. Hans-Georg Joost, wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) und bei diabetesDE verantwortlich für das Ressort Wissenschaft.

Die Zusammenhänge zwischen Übergewicht, Ernährung, erhöhtem Risiko für Diabetes Typ 2 und erhöhtem Sterblichkeits-Risiko sind gut untersucht. Unter anderem zeigten Studienauswertungen wie die der "European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Studie" zuletzt 2009 die schweren Folgen für Menschen mit einem erhöhten Diabetes-Risiko: Sie erkrankten fast drei Mal so häufig an einem Herzinfarkt und erleiden fast doppelt so häufig einen Schlaganfall, wie Menschen mit einem sehr geringen Diabetes-Risiko. Ihr Sterblichkeitsrisiko war außerdem um das 2,4fache erhöht. Dies entspricht einer um 13 Jahre verkürzten Lebenserwartung.

Eine Ursache dafür ist, dass sowohl zu viel Körperfett im Bauchraum, das so genannte viszerale Fett, als auch ein beginnender oder bestehender Diabetes mellitus Blutgefäße schädigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen können. "Es ist notwendig, dass wir als Diabetes-Organisation schon dort ansetzen, wo der Diabetes sich noch nicht manifestiert hat", meint Professor Joost. "Auch Menschen mit einem normalen Body-Mass-Index (BMI) haben schon ein erhöhtes Risiko, wenn die Menge an viszeralem Körperfett ein gesundes Maß übersteigt. Dies sollte bei ärztlichen Untersuchungen stärker berücksichtigt werden. Bereits eine einfache Messung des Taillenumfangs hilft dabei, die Menge des im Bauchraum eingelagerten Körperfetts einzuordnen und damit das Erkrankungsrisiko einer Person zu bestimmen."

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**

**April 2010**

**Seite 6**

Weitere Informationen im Internet: Deutscher Diabetes-Risiko-Test des DIfE:  
<http://drs.dife.de/> Quelle: [www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)

---

### **Schokolade kann Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken** Langzeitstudie mit 20.000 Teilnehmern ausgewertet

Der tägliche Verzehr von einem kleinen Stück Schokolade kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, insbesondere für Schlaganfall. Dabei ist der Effekt zum Teil auf eine blutdrucksenkende Wirkung der Schokolade zurückzuführen. Zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE), nachdem es die Daten einer großen Langzeitstudie mit circa 20.000 Teilnehmern ausgewertet hatte. Die Wissenschaftler veröffentlichten ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift *European Heart Journal* (Buijsse et al., 2010; Chocolate consumption in relation to blood pressure and risk of cardiovascular disease in German adults, DOI 10.1093/eurheartj/ehq068). Informationen auch unter [www.dife.de](http://www.dife.de)

Der in dunkler Schokolade enthaltene Kakao enthält viele Flavanole, die sich günstig auf die Elastizität der Blutgefäße und den Blutdruck auswirken. Dies haben in den letzten Jahren verschiedene klinische Kurzzeitstudien belegen können. Ergebnisse aus Langzeitstudien gab es aber kaum. Ein Grund für die DIfE-Forscher, den Sachverhalt mit Hilfe der Potsdamer EPIC-Studiendaten zu überprüfen und mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung zu bringen.

In der aktuellen Studie erlitten während der durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von etwa acht Jahren 166 Studienteilnehmer einen Herzinfarkt – 136 Personen erkrankten an einem Schlaganfall. Aus den in den Jahren 1994 bis 1998 erhobenen EPIC-Basisdaten ermittelten die Forscher die Zusammenhänge zwischen dem Schokoladenverzehr, dem Blutdruck und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie die Studie zeigt, haben Personen, die im Schnitt etwa sieben Gramm kakaohaltiger Schokolade pro Tag verzehren, im Vergleich zu Personen, die nur wenig Schokolade essen, ein um fast 40 Prozent verringertes Risiko für Herz-

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**

**April 2010**

**Seite 7**

Kreislauf-Erkrankungen. Dabei sank das Schlaganfallrisiko um fast die Hälfte – das Herzinfarktisiko verminderte sich um 27 Prozent.

Kontakt:

Dr. Gisela Olias  
Leiterin der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Deutsches Institut für Ernährungsforschung - Potsdam-Rehbrücke (DIfE)  
Arthur-Scheunert-Allee 114-116, 14558 Nuthetal/Deutschland  
Tel.: +49(0)33 200-88 278/335  
E-Mail: [olias@dife.de](mailto:olias@dife.de)  
E-Mail: [presse@dife.de](mailto:presse@dife.de)

---

## Veranstaltungen

**32. ESPEN Congress** Clinical Nutrition and Metabolism  
5. bis 8. September 2010 in Nizza  
<http://www.espen.org/congress/nice2010/>

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter <http://www.dgem.de/veranst.htm>

Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.

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