

# NEWSLETTER Nr. 1 | 2013

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.



## + 7. März 2013 – Tag der gesunden Ernährung

Zahl übergewichtiger Kinder weiter steigend

## + Genussvoller Weg zum Wohlfühlgewicht

Neues Kochbuch von Alfons Schuhbeck entsteht mit wissenschaftlicher Begleitung durch Privatdozent Dr. Michael Adolph, Universitätsklinikum Tübingen, und Privatdozent Dr. Marc Martignoni, Klinikum Rechts der Isar München

## + Mit weniger Kalorien länger leben?

Zwei Studien am Tiermodell kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen

## + Veranstaltungen

---

## 7. März 2013 – Tag der gesunden Ernährung

Zahl übergewichtiger Kinder weiter steigend

Das Motto des diesjährigen Tages der gesunden Ernährung lautet: „Essen und Trinken in Schule und Kita“. Hierbei wird der Augenmerk speziell auf die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen gelegt. In Deutschland ist jedes fünfte Kind zu dick – Tendenz steigend. Sieben bis acht Prozent sind laut Expertenschätzungen bereits krankhaft übergewichtig, also adipös. Dazu trägt der sich verändernde Lebensstil von Kindern vielfach bei. Sie verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher oder mit Computerspielen und essen häufig zuviel fette und zuckerhaltige Lebensmittel. Aus zu dicken Kindern werden dann oft Erwachsene, die mit Übergewicht zu kämpfen haben. „Langfristig wird das schon im jugendlichen Alter erworbene Übergewicht für mehr Herz-, Kreislauferkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck bei Erwachsenen sorgen. Ebenso leiden schon viele Kinder unter Bluthochdruck, ohne dass es bemerkt wird,“ sagt Prof. Dr. Stephan C. Bischoff, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM). Auch psychische Erkrankungen und Stress sowie Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungsapparat werden die Kosten im Gesundheitswesen hochschnellen lassen. Erwiesen sei auch, dass die Bewegungszeiten von Kindern immer mehr zurückgehen. Die von der EU geförderte HELENA-Studie hat gezeigt, dass Jugendliche in Europa im Durchschnitt neun Stunden pro Tag sitzen, das ist mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit. Zuwenig Bewegung trägt zusätzlich noch zu höherem Körpergewicht bei.

Herausgeber:

DGEM e.V.

Olivaer Platz 7

10707 Berlin

infostelle@dgem.de

Tel. 030/3198 31 5006

Fax 030/3198 31 5008

www.dgem.de

©2013 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](mailto:dgem-news@dgem.de)



Deutsche  
Gesellschaft für  
Ernährungsmedizin e.V.

#### NEWSLETTER

1/2013

Seite 2

Ebenso ist es wichtig, Kinder schon früh mit „gesunden“ Geschmacksrichtungen vertraut zu machen. „Frühe Erfahrungen prägen unsere Vorlieben und Gewohnheiten lebenslang. Eine Langzeitstudie mit 7.800 Kindern hat jetzt gezeigt, dass regelmäßiger Verzehr häuslich gekochter Gemüse im frühen Kindesalter zu mehr Gemüseverzehr im Schulalter führt,“ sagt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Dr. von Haunersches Kinderspital, München. Man könne also sagen, „Wir essen nicht was uns schmeckt, sondern uns schmeckt das, was wir regelmäßig essen!“ Das wirke sich auch auf die Essgewohnheiten im Erwachsenenalter und damit direkt auf ein gesundes Gewicht aus. Die Kinder heute essen deutlich zuviel stark gesalzene und zuckerhaltige Lebensmittel. Schützend vor Übergewicht wirkt hoher Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Informationen auch unter [www.tag-der-gesunden-ernaehrung.de](http://www.tag-der-gesunden-ernaehrung.de)

Ansprechpartner:

DGEM  
Präsident Prof. Dr. Stephan C. Bischoff  
Universität Hohenheim  
70593 Stuttgart, Germany  
<https://ernaehrungsmed.uni-hohenheim.de/>

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

---

### Genussvoller Weg zum Wohlfühlgewicht

Neues Kochbuch von Alfons Schuhbeck entsteht mit wissenschaftlicher Begleitung durch Privatdozent Dr. Michael Adolph, Universitätsklinikum Tübingen, und Privatdozent Dr. Marc Martignoni, Klinikum Rechts der Isar München

Das neue Kochbuch von Alfons Schuhbeck „Die SCHUHBECK DIÄT“ zeigt einen genussvollen Weg zum Wohlfühlgewicht. Es richtet sich an alle, die gerne langfristig abnehmen und sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen wollen. Im Buch erklärt der Sternekoch, wie der Leser Mahlzeiten ganz nach individuellen Vorlieben und Abnehmziel zusammenstellt und clever Kalorien spart. Über 70 Rezepte für Frühstück, Suppen, kleine Gerichte, Hauptspeisen und Desserts unterstützen das Abnehmen und machen immer satt. Das maßvolle Ziel: Sechs Kilo weniger in sechs Monaten, ohne den sonst ge-

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**

**1/2013**

**Seite 3**

fürchteten Jo-Jo-Effekt. „Uns war es bei der wissenschaftlichen Begleitung dieses Buches wichtig, bei dieser Diät keine Gebote oder Verbote auszusprechen. Wir haben großen Wert darauf gelegt, dass die Abnahme langsam und nachhaltig geschieht. Die Gerichte sind abwechslungsreich und wer abnehmen will, kann damit sein Ziel erreichen“, sagt Privatdozent Dr. Michael Adolph, Universitätsklinikum Tübingen. Wichtig sei auch, mehr Bewegung während der Diät einzuplanen, um langfristig abzunehmen. Sich gut zu ernähren soll wieder Spaß machen und dabei unterstützen die alltagstauglichen Rezepte im neuen Buch. Fazit: ...endlich eine Diät, die überzeugt!

Das Buch baut auf einem Stufenplan auf. Zunächst ist eine Abnahme von rund sechs Kilogramm in sechs Monaten geplant. Ist dieses Ziel erreicht, startet die Stabilisierungsphase, in der das Gewicht gehalten wird. Wer dann noch weiter abnehmen will, beginnt mit der 2. Abnehmphase. Insgesamt ist die Diät auf etwa zwölf bis 15 Monate ausgelegt. Ein wichtiger Bestandteil der Rezepte sind Gewürze. Alfons Schuhbeck setzt Chili, Ingwer und Kardamom gezielt ein, um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung zu unterstützen. Für ihn steht im Mittelpunkt, Spitzenküche mit Gesundheit zu verbinden.

Zu all dem trägt auch ein weiteres Projekt schon seit einiger Zeit bei: Privatdozent Dr. Michael Adolph und Privatdozent Dr. Marc Martignoni, der am Münchner Klinikum rechts der Isar als Chirurg auf die Verdauungsorgane spezialisiert ist, haben gemeinsam mit Alfons Schuhbeck eine Kochschule entwickelt, bei der speziell Patienten mit schweren Bauchoperationen und deren gesunde Ernährung im Fokus stehen.

Alfons Schuhbeck , Dr. med. Michael Adolph, Dr. med. Marc Martignoni  
Die Schuhbeck-Diät  
168 Seiten / Format 19,7 x 25,5 cm € [D] 19,95 / € [A] 20,60 / sFr 28,50  
ISBN 978-3-89883-364-6

Ansprechpartner:  
Privatdozent Dr. Michael Adolph MBA  
Schatzmeister der DGEM e.V.  
Universitätsklinikum Tübingen - Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin  
Hoppe-Seyler-Straße 3, 72076 Tübingen  
[Adolph-Michael@t-online.de](mailto:Adolph-Michael@t-online.de)

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



Privatdozent Dr. Marc E. Martignoni  
Oberarzt der Chirurgischen  
Klinik und Poliklinik - Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München  
Ismaninger Straße 22, 81675 München  
e-mail:[martignoni@tum.de](mailto:martignoni@tum.de)

Deutsche  
Gesellschaft für  
Ernährungsmedizin e.V.

---

## NEWSLETTER

1/2013

Seite 4

### **Mit weniger Kalorien länger leben?**

Zweit Studien am Tiermodell kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen

Lebt man länger und erkrankt weniger an chronischer Erkrankungen, wenn man mit einer Kalorienrestriktion (KR) von 30 bis 50 Prozent lebt? Eine Untersuchung am National Institute of Aging (NIA) kommt zu dem Ergebnis, dass dem nicht so ist. Eine andere Studie am Wisconsin National Primate Research Center (WNPRC) kommt zum gegensätzlichen Ergebnis. Bei ihr leben Affen unter KR signifikant länger und hatten auch weniger chronische Erkrankungen. Wie kann das sein? In der NIA-Studie erhielten die Versuchstiere natürliche Nahrungsbestandteile: Proteinquellen waren Weizen, Mais, Sojabohnen, Fisch und Luzerne. Energie wurde durch Polysaccharide und Fettsäuren aus den genannten Getreidesorten, Sojaöl und Fischöl zugeführt. In all diesen „Vollwert-Bestandteilen“ waren Flavonoide, Phytochemikalien, Spurenelemente und andere wichtige Mikronährstoffe enthalten. Insgesamt erhielten sie weniger Energie als die WNPRC Tiere und die Ernährung entsprach eher einer Vollwertkost. In der WNPRC-Studie erhielten die Tiere eine zusammengesetzte (künstliche) Diät. Diese enthielt Laktalbumin als Proteinquelle, Maisöl, Saccharose und Maisstärke. Mineralstoffe und Vitamine wurden zugesetzt.

Sind solche Ergebnisse im Tiermodell auch auf den Menschen übertragbar? Studien an Menschen sind ethisch nicht vertretbar. In Kalifornien hat sich eine Gruppe von KR-Anhängern gebildet (Caloric Restriction Society), die sich mit weniger Kalorien ernährt. Wie sich das auf die Lebensdauer auswirken kann, wird die Zukunft zeigen. Andere Studien haben gezeigt, dass Freiwillige, die sich mit rund 900 Kilokalorien weniger als zur Gewichterhaltung notwendig ernährt haben, Gewicht verloren haben. Doch nur jüngere Teilnehmer der Erhebung haben diesen Gewichtsverlust innerhalb von sechs

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**

**1/2013**

**Seite 5**

Monaten wieder aufholen können. Bei älteren war das in einem halben Jahr nicht möglich. Das zeigt nochmal deutlich, dass bei alten Menschen eine KR unbedingt vermieden werden sollte, um nicht ungewollt an Gewicht zu verlieren.

(Studien: NIA veröffentlicht in Nature 2012; 489: 318-21 und WNPRC in Science 2009; 325:201)

Quelle: Nutrition News Nr. 4/2012

---

## Veranstaltungen

### **Ernährung 2013 - 12. Dreiländertagung AKE, DGEM, GESKES "Patientenzentriert, wirksam und effizient"**

6. bis 8. Juni 2013 in Zürich

Die 12. Dreiländertagung der AKE (Arbeitsgemeinschaft klinische Ernährung, Österreich), DGEM (Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin), und GESKES (Gesellschaft für Klinische Ernährung Schweiz) findet vom 6. bis 8. Juni 2013 in Zürich statt. „Ernährung 2013“ integriert gleichzeitig den Jahreskongress des SVDE (Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberater/innen). Im Mittelpunkt steht unter anderem die Interdisziplinarität. 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 während dieser Tagung im Vordergrund. Weitere Informationen unter [www.nutrition2013.ch](http://www.nutrition2013.ch)

### **ESPEN 2013 – großer europäischer Kongress Ernährungsmedizin in Leipzig**

„Tearing down barriers - nutrition brings people together“ 31. August bis 3. September 2013 - Leipzig

Einer der größten europäischen Kongresse zum Thema Ernährungsmedizin findet vom 31. August bis zum 3. September 2013 in Leipzig statt. Mit Bezug zur Geschichte wurde das Motto „Tearing down barriers – nutrition brings people together“ gewählt. Vor 25 Jahren - 1988 - war der Kongress bereits einmal in Leipzig. Damals war es eine kleine Sensation, dass der europäische Kongress gegen erhebliche Widerstände in der DDR stattfand.

Der 35. Kongress der European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

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



(ESPEN) bietet ein wissenschaftliches und ein Fortbildungsprogramm zu allen Fragen der Ernährungsmedizin. Weitere Informationen zum Kongress unter <http://espen.org/congress/leipzig-2013> Kongresspräsident ist Prof. Dr. Arved Weimann aus Leipzig.

Die DGEM Fortbildungsveranstaltungen edi 2013, pke, die Norddeutsche und die Leipziger Fortbildung werden 2013 in den 35. ESPEN Kongress integriert.

Informationen für DGEM Mitglieder unter

[http://www.dgem.de/material/pdfs/ESPEN%20DGEM\\_Mitglieder%202.pdf](http://www.dgem.de/material/pdfs/ESPEN%20DGEM_Mitglieder%202.pdf)

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

Deutsche  
Gesellschaft für  
Ernährungsmedizin e.V.

#### **NEWSLETTER**

**1/2013**

**Seite 6**

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