

- + **DGEM Leitlinie Ernährung von Patienten mit Niereninsuffizienz**
Ernährungstherapie intensiv planen und überwachen
- + **Höhere Lebenserwartung durch vegetarische Ernährung?!**
Positive Effekte bereits durch maßvolle Änderung des Speiseplans
- + **Fettleibigkeit – welche Rolle spielen unsere Gene wirklich?**
Bislang größte genomweite Studie enthüllt mehr als 140 Gen-Kandidaten
- + **Kaloriensparen am falschen Ende: Light-Getränke begünstigen gefährliches Bauchfett**
Bauchumfang wächst deutlich stärker beim exzessiven Genuss von Süßstoffen
- + **Veranstaltungen**

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
©2015 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

DGEM Leitlinie Ernährung von Patienten mit Niereninsuffizienz

Ernährungstherapie intensiv planen und überwachen

Eine zentrale Rolle für Krankheitsverlauf und Prognose von Patienten mit Nierenleiden wie chronischer Nierenschwäche, chronischem oder akutem Nierenversagen spielt die Ernährungstherapie. Mit der neuen S1-Leitlinie für „enterale und parenterale Ernährung von Patienten mit Niereninsuffizienz“ veröffentlicht die DGEM neue Empfehlungen für die ernährungstherapeutische Versorgung dieser komplexen Patientengruppe.

Eine Niereninsuffizienz beeinflusst den Nährstoffbedarf der Patienten schwerwiegend und sehr individuell: Abhängig von der Ausprägung des Nierenversagens, Begleiterkrankungen, Komplikationen sowie Art und Umfang der Nierenersatztherapie sind sämtliche Stoffwechselprozesse unterschiedlich stark betroffen. Mit ihnen ändern sich der Bedarf und die Toleranz von Elektrolyten und Nährstoffen. Selbst im individuellen Krankheitsverlauf kann sich der Nährstoffbedarf drastisch ändern. Das Risiko für aus dem Gleichgewicht geratene



Deutsche
Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.

NEWSLETTER
01 / 2015
Seite 2

Blutwerte ist hier stark erhöht – und damit die Gefahr für akute Probleme wie Bluthochdruck, Übelkeit, Müdigkeit und Wassereinlagerungen (Ödemen). Die Ernährungstherapie sollte daher bei Patienten mit Niereninsuffizienz besonders intensiv überwacht und geplant werden. Entsprechend angepasst, hat die Ernährungstherapie mehr Potential als nur die Blutwerte im Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich beugt sie dem Fortschreiten der Krankheit vor und unterstützt den Körper darin, sich selbst zu reparieren.

Unter anderem gibt die Leitlinie außerdem Empfehlungen zu folgenden Themen:

- Welchen Einfluss hat die Niereninsuffizienz auf den Energiebedarf?
- Welche Art der künstlichen Ernährung ist zu bevorzugen und was sollte dabei beachtet werden?
- Welche Nährstoffe sollten bei künstlicher Ernährung zusätzlich verabreicht werden?
- Welche Behandlungsoptionen gibt es für Patienten mit chronischer Mangelernährung bei Niereninsuffizienz?
- Welchen Einfluss hat die Nierenersatztherapie auf Stoffwechsel und Nährstoffbilanz?

Die gesamte DGEM Leitlinie ist einsehbar unter
http://www.dgem.de/material/pdfs/LL_DGEM_Nephrologie.pdf

Kontakt:
DGEM e. V. Info- und Geschäftsstelle
Olivaer Platz 7, 10707 Berlin
Tel. 030/31 98 31 5006
infostelle@dgem.de
www.dgem.de

Höhere Lebenserwartung durch vegetarische Ernährung?! Positive Effekte bereits durch maßvolle Änderung des Speiseplans

Vegetarier sterben nachweislich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Mediziner Dean Ornish belegt in seiner Studie von 1990, die positiven Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung auf koronare Gefäßkrankheiten. Ob diese Ernährungsform die Lebenserwartung positiv beeinflusst, untersuchte jetzt eine spanische Forschergruppe um Miguel Martínez-González. Über einen

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

Zeitraum von knapp fünf Jahren begleitete das Team mehr als 7200 ältere Personen zwischen 55 und 80 Jahren. Mittels eines Punktesystems wurden die Ernährungsprofile der Menschen beurteilt: Pflanzliche Lebensmittelgruppen (Früchte, Gemüse, Nüsse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Olivenöl und Kartoffeln) erhielten positive Punkte, tierische Lebensmittel (tierische Fette, Eier, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Fleischprodukte) negative. Die ermittelte Punktzahl bot damit die Grundlage, die Ernährung in eine von fünf Kategorien zu klassifizieren: Die Kategorien reichten von sehr gering (12 bis <30 Punkte) bis sehr stark vegetarisch orientiert (>44 bis 60 Punkte).

Länger gesund und fit durch Pflanzenkraft

Die Studie belegt: Eine stärker vegetarisch orientierte Ernährung (>30 Punkte) senkte im Vergleich einer sehr gering vegetarisch orientierten Ernährung die Gesamtsterblichkeit um mehr als 30 Prozent. Dabei zeigte sich bereits bei moderaten Änderungen zugunsten pflanzlicher Lebensmittel ein positiver Effekt auf Lebensdauer und -qualität. Diese Erkenntnisse werden durch weitere Studien untermauert: Eine vegetarisch orientierte Ernährung soll nicht nur die Gebrechlichkeit bei Senioren reduzieren, sondern auch die geistige Fitness erhalten und das Risiko für Alzheimer-Demenz senken.

Die Forscher betonen, dass eine radikale Ernährungsumstellung nicht unbedingt nötig sei. Ältere Menschen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können bereits profitieren, indem sie ihre Ernährung maßvoll zugunsten pflanzlicher Lebensmittel ändern.

Quellen:

Vegetarisch orientierte Ernährung – Reduktion tierischer zugunsten pflanzlicher Nahrungsmittel erhöht Lebenserwartung. *Aktuel Ernährungsmed* 2015; 40(01): 5

<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0034-1369569>

Timothy J Key, Gary E Fraser, Margaret Thorogood et al. Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *American Journal of Clinical Nutrition*. 09.1990

<http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/516s.full>

D. Ornish, S. E. Brown, J. H. Billings et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *The lancet*. 21.07.1990

<http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PII0140-6736%2890%2991656-U/abstract>



Deutsche
Gesellschaft für Ernährungs-
medizin e.V.

NEWSLETTER
01 / 2015
Seite 4

Miguel A Martínez-González, Ana Sánchez-Tainta, Dolores Corella et al. A provegetarian food pattern and reduction in total mortality in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) study. Am. Journal of Clinical Nutrition. 28.05.2014

http://ajcn.nutrition.org/content/100/Supplement_1/320S.abstract

Lourida, Ilianna; Soni, Mayab; Thompson-Coon, Joanna et al. Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review. Epidemiology. 07.2013

<http://journals.lww.com/epidem/pages/articleviewer.aspx?year=2013&issue=07000&article=00001&type=abstract>

Sameera A. Talegawkar, Stefania Bandinelli, Karen Bandeen-Roche et al. A Higher Adherence to a Mediterranean-Style Diet Is Inversely Associated with the Development of Frailty in Community-Dwelling Elderly Men and Women. Journal of Nutrition. 24.10.2013

<http://jn.nutrition.org/content/142/12/2161.long>

Fettleibigkeit – welche Rolle spielen unsere Gene wirklich?

Größte genomweite Studie enthüllt mehr als 140 Gen-Kandidaten

Chronisches Übergewicht öffnet die Tür für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose (Verengung der Arterien durch Fettablagerungen). Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung sind als Risikofaktoren bereits bekannt, aber welchen Einfluss haben unsere Gene auf Körpergewicht und Fettverteilung? Die Ergebnisse einer Studie wurden jetzt in Nature veröffentlicht.

In der bislang größten genomweiten Analyse identifizieren die Wissenschaftler des internationalen GIANT (Genetic Investigation of Anthropometric Traits)-Konsortiums für 140 Gene einen Zusammenhang. "Nicht das eine Adipositas-Gen, sondern eine Vielzahl von Genvarianten beeinflussen BMI und Körpergewicht", erklärt Peter Kovacs, Professor für Adipositas und Diabetesgenetik in Leipzig und an der Studie beteiligter Forscher. Man gehe davon aus, dass die neu entdeckten Genvarianten den BMI (Body-Mass-Index) zu rund 21 Prozent beeinflussen. Die Auswirkungen der entdeckten Gene sind dabei vielfältig: Sie wirken nicht nur auf das Körpergewicht ein, sondern auch auf die Fettverteilung und Prozesse des zentralen Nervensystems, wie Appetit und Energieumsatz.

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

01 / 2015

Seite 5

Die große Anzahl an beteiligten Genen legt nahe, dass es nicht nur eine einzige Lösung für die Behandlung aller Betroffenen geben kann. Die Erkenntnisse dieser Studie sollen daher den Grundstein für maßgeschneiderte Therapiekonzepte legen, um Übergewicht zu behandeln und Folgeerkrankungen des Stoffwechsels wie Diabetes zu vermeiden.

Details unter:

idw-online.de - <https://idw-online.de/de/news624655>

Adam E Locke, Bratati Kahali, Sonja I Berndt, et al. Genetic studies of body mass index yield new insights for obesity biology. Nature 12.2.2015

<http://www.nature.com/nature/journal/v518/n7538/full/nature14177.html>

Dmitry Shungin, Thomas W Winkler, Damien C Croteau-Chonka, et al. New genetic loci link adipose and insulin biology to body fat distribution. Nature 12.2.2015

<http://www.nature.com/nature/journal/v518/n7538/full/nature14132.html>

Kaloriensparen am falschen Ende: Light-Getränke begünstigen gefährliches Bauchfett

Bauchumfang wächst deutlich stärker beim exzessiven Genuss von Süßstoffen

Übergewicht ist eine Volkskrankheit. Weltweit weisen knapp zwei Milliarden Erwachsene einen Body Mass Index (BMI) von über 25 auf, davon sind 600 Millionen sind mit einem BMI von 30 oder mehr sogar krankhaft fettleibig. Diese Zahlen haben sich in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt, schätzt die WHO (World Health Organization). Am Bauch angelagertes Fett gilt als besonders gefährlich, da es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes drastisch erhöht. Eine neue Studie zeigt jetzt, dass Light-Getränke gefährliches Bauchfett begünstigen.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150317093142.htm>

Süßstoffe sparen Kalorien und gelten als hilfreich beim Kampf gegen das Übergewicht. Viele Erwachsene setzen auf Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam, Sucralose und Co, um Kalorien zu sparen, besonders bei Getränken. Eine Studie aus dem Jahr 2003 belegt jedoch, dass trotz weltweit steigendem Genuss von Süßstoffen, Übergewicht und Adipositas zu einem immer größeren Problem werden. Wie das zusammen passt, untersuchten Forscher in der „San Antonio Longitudinal Study of Aging“ (SALSA) in Texas, USA. Sie unter-

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

suchten, wie der Genuss von Süßstoffen den Bauchumfang bei älteren Menschen (>65 Jahre) beeinflusst. Knapp zehn Jahre begleiteten sie rund 400 Studienteilnehmer, die nie, selten oder häufig Diät-Getränke (und damit Süßstoffe) konsumierten. In regelmäßigen Abständen wurde der Bauchumfang gemessen. Die Ergebnisse zeigen einen ungeahnten Effekt der Süßstoffe. Diejenigen Teilnehmer, die häufig Diät-Getränke genossen legten dreimal so viel Bauchumfang zu wie Teilnehmer, die auf künstlich gesüßte Getränke verzichteten.

Die Autoren der Studie empfehlen, dass ältere Menschen die täglich Light-Getränke genießen, besonders jene mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den Konsum von Süßstoffen drastisch reduzieren sollten.

Quellen:

Sharon P.G. Fowle, Ken Williams and Helen P. Hazuda. Diet Soda Intake Is Associated with Long-Term Increases in Waist Circumference in a Biethnic Cohort of Older Adults: The San Antonio Longitudinal Study of Aging. Journal of American Geriatrics Society. 17.03.2015
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.13376/abstract>

Popkin BM, Nielsen SJ. The sweetening of the world's diet. Obesity Research. 11.2003

Veranstaltungen

Nutrition 2015: Ernährung - Quelle des Lebens

14. Dreiländertagung der medizinischen Fachgesellschaften AKE, DGEM und ASKES in Bregenz

Datum: 28. – 30. Mai 2015

Veranstaltungsort: Festspielhaus Bregenz

Die diesjährige Nutrition bietet ein reichhaltiges Programm aus Bereichen wie Ernährung in der Intensivmedizin, Organ-bezogene Ernährung und der aktuellen Ernährungsforschung. Das Themenspektrum umfasst unter anderem Vorträge zu Malnutrition und Ernährungsscreening, Adipositas im Kindesalter, Intoleranzen und Allergien, sowie Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen.

Teilnehmer können sich außerdem im Rahmen des ESPEN LLL-Programms bis zu drei zertifizierte Fortbildungen absolvieren zu folgenden Themen:

- Ernährung in der Geriatrie
- Ernährung bei Übergewicht



- Körperzusammensetzung und Screening
- Ernährung bei Pankreas- und Lebererkrankungen
- Perioperative Ernährung

Detaillierte Informationen unter:

<http://www.nutrition-congress.org/>

<http://ake-nutrition.at/NUTRITION-2015.518.0.html>

http://ake-nutrition.at/uploads/media/e2015_einladung_web_02.pdf

Anmeldung unter:

<http://www.nutrition-congress.org/content/anmeldung>

Deutsche
Gesellschaft für Ernährungs-
medizin e.V.

NEWSLETTER

01 / 2015

Seite 7

Ernährungstherapie für pflegerische und pharmazeutische Fachkräfte 2015

Fortbildung zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin

Termine 2015:

1. Block: 14.09. bis 18.09.2015

2. Block: 07.12. bis 11.12.2015 und Prüfung

Im Rahmen eines 90-stündigen Kurses können sich pflegerische und pharmazeutische Fachkräfte zum Thema „Ernährungstherapie“ weiterbilden lassen. Dieses Basiswissen wird zur Verbesserung der ernährungsmedizinischen Versorgung in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen werden dringend benötigt.

Entwickelt und gestaltet mit den Experten der DGEM umfasst der Kurs unter anderem folgende Themenschwerpunkte:

- Bedarfsgerechte Ernährung, Energie- und Nährstoffbedarf
- Ernährungsphysiologie
- Adipositas
- Mangelernährung
- Ernährungstherapie bei verschiedenen internistischen Indikationen
- Ernährungstherapie in der Intensivmedizin
- U.v.m.

Veranstaltungsort: Akademie der Dienstleistungs- und Einkaufsgemeinschaft Kommunaler Krankenhäuser eG, Nikolai-Rumjanzew-Straße 100, Haus 4, 04207 Leipzig

Weitere Infos zu Programm, Inhalten, Anmeldefrist, Termine, Kosten:

<http://www.bildungsnetz-krankenhaus.de/akademie/weiterbildungen/>

Weitere Veranstaltungen von DGEM Kooperationspartnern unter

http://www.dgem.de/Veranstaltungen_Koop.htm

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