

- + **Ernährung 2015 – Preisverleihungen**
Preisvergabe an Nachwuchswissenschaftler beim Kongress Ernährung 2015 in Bregenz
- + **Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Therapien selten erfolgreich**
Die Wenigsten können ihr Gewicht mit einer Lebensstil-Therapie normalisieren
- + **„Was kann ich überhaupt noch essen?“**
Taschenatlas Ernährung in 6. Auflage erschienen
- + **Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial**
- + **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

Ernährung 2015 – Preisverleihungen

Preisvergabe an Nachwuchswissenschaftler beim Kongress Ernährung 2015 in Bregenz

Ernährung in der Jugend – Auswirkung auf Blutdruck beim Erwachsenen

Studie zur langfristigen Auswirkung von Ernährung in der Jugend auf Blutdruck erhält Nutricia Förderpreis für medizinische Ernährungsforschung

Mit dem Nutricia Förderpreis für medizinische Ernährungsforschung wurde auf der „Ernährung 2015“ Dr. Danika Krupp, DONALD Studienzentrum der Universität Bonn, für ihre Arbeit ausgezeichnet. Sie beschäftigte sich damit, wie sich die Ernährung im Kindes- und Jugendalter langfristig auf den Blutdruck auswirkt. Ergebnis: der Blutdruck von Frauen und Männern reagiert unterschiedlich auf den Verzehr von Obst und Gemüse sowie auf Kochsalzzufuhr in der Jugend. Auf der 14. Dreiländertagung „Ernährung 2015“ in Bregenz hat Krupp den mit 5.000 Euro dotierten Nutricia Förderpreis für medizinische Ernährungsforschung 2015 erhalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung (AKE) und die Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz (GESKES) richten die „Ernährung“ jährlich zu wechselnden Themen aus. Die 14. Dreiländertagung (28. bis 30. Mai 2015) stand unter dem Motto „Ernährung – Quelle des Lebens“.

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
02 / 2015
Seite 2

Für ihre Arbeit untersuchte Dr. Danika Krupp Blutdruckwerte von weiblichen und männlichen Teilnehmern im Alter von 18 bis 25 Jahren und wertete deren Daten zu Obst- und Gemüseverzehr sowie Kochsalzzufuhr im Jugendalter aus. Das Ergebnis: Bei Mädchen senkt der Konsum von Obst und Gemüse in der Jugend den Blutdruck im Erwachsenenalter, während eine Kochsalzreduktion ohne Wirkung bleibt. Bei Jungen wirkt sich eine reduzierte Kochsalzzufuhr stärker blutdrucksenkend aus als der Obst- und Gemüseverzehr.

Kontakt:

heike.dammann@nutricia.com
www.nutricia.de

Arbeit zum Einfluss von Körperzusammensetzung auf Ruheenergieverbrauch, Insulinsensitivität und aerobe Fitness ausgezeichnet

Ruheenergieverbrauch, Insulinsensitivität und aerobe Fitness reagieren auf eine Veränderung der Organ- und Gewebemassen, wie Dr. Maryam Pourhassan vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, in ihrer Arbeit, einer Beobachtungsstudie, herausarbeitete. Sie erhielt dafür den mit 5.000 Euro dotierten Förderpreis des Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V. (IDE). Die Nachwuchswissenschaftlerin wurde auf der 14. Dreiländertagung „Ernährung 2015“ in Bregenz, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung (AKE) und der Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz (GESKES) ausgerichtet wurde, ausgezeichnet.

Pourhassan untersuchte 83 übergewichtige, nicht-rauchende, gesunde Erwachsene im Abstand von 23 bis 43 Monaten. Die Probanden wiesen in dieser Zeit Gewichtsveränderungen von - 11,2 kg bis + 6,5 Kilogramm auf. Die Körperzusammensetzung der Probanden wurde mittels eines 4-Kompartimentmodells sowie der Ganzkörper-Magnetresonanztomographie erfasst. Ruheenergieverbrauch, Schilddrüsenhormon-Spiegel und die Insulinresistenz wurden mittels Standardverfahren bestimmt.

In ihrer Arbeit kam die Forscherin zu folgenden Ergebnissen:

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

02 / 2015

Seite 3

Sowohl das Körpergewicht als auch seine qualitative Beschaffenheit beeinflussen Energieumsatz und Stoffwechsellisiken. Durch eine Gewichtsveränderung ändert sich die Körperzusammensetzung. Mit zunehmendem Körpergewicht nimmt die Menge des Fettgewebes, der Skelettmuskulatur und der inneren Organe zu. Bei Gewichtsabnahme reagiert die Organ- und Gewebemasse ebenfalls mit einer Abnahme, der Ruheenergieverbrauch sinkt. Während eine allgemeine Gewichtszunahme keinen Effekt auf die Insulinsensitivität hat, verbessert sich diese bei einer Verminderung des subkutanen Fettgewebes.

Kontakt: www.institut-danone.de

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Therapien selten erfolgreich

Die Wenigsten können ihr Gewicht mit einer Lebensstil-Therapie normalisieren

Jeder zweite Deutsche ist dem statistischen Bundesamt zufolge übergewichtig (BMI>25). Übergewicht ist ein Problem, das in Deutschland längst nicht mehr nur Erwachsene betrifft. Kinder und Jugendliche sind zunehmend betroffen: Eine bundesweite Studie (KiGGS) des Robert Koch Institutes ergab, dass 15 Prozent übergewichtig sind, knapp sechs Prozent sogar adipös (BMI>30). Eine neue Studie der Universität Duisburg-Essen und des Kompetenznetz Adipositas beurteilt nun konventionelle Behandlungsprogramme nach ihrem langfristigen Nutzen, indem sie die Daten aus 48 Studien neu auswertet. Das Ergebnis: Abnehmprogramme und Diäten sind kaum erfolgreich.

www.kompetenznetz-adipositas.de/presse.html

„Was kann ich überhaupt noch essen?“

Taschenatlas Ernährung in 6. Auflage erschienen

Ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für ein gesundes Leben. Neuigkeiten über Risikolebensmittel, ernährungsbedingte Krankheiten und neue Ernährungstrends begegnen uns beinahe täglich in den Medien, doch die oft widersprüchlichen Meldungen können Verbraucher verwirren. Die neu erschienene Auflage des „Taschenatlas Ernährung“ gibt Informatio-

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.

nen rund um die Ernährungswissenschaft. Die komplett überarbeitete Neuauflage enthält aktuelle Ernährungsempfehlungen sowie neueste Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin. Neue Themen sind unter anderem vegane Ernährung, Lebensmittelallergien und die menschliche Darmflora.

Die 6. Auflage des „Taschenatlas Ernährung“ beantwortet auch folgende Fragen:

- Macht Zucker dick?
- Wie wirken Vitamine und wie hoch ist der Bedarf?
- Wie beeinflusst Nahrung die Wirkweise von Medikamenten?
- Wie sollten sich Senioren, Schwangere und Sportler ernähren?
- Wie wird ein Ernährungsstatus mit den Leitlinien der DGEM ermittelt?
- Welche Ernährung ist ideal für Patienten mit Osteoporose/Übergewicht/Diabetes?
- Wie können Patienten ihre Ernährung anpassen, um gesünder zu leben?

Neue Inhalte stehen vor allem im Kapitel über praktische Aspekte der Ernährungswissenschaft. Hier findet der Leser Informationen zu Prionenerkrankungen, wie BSE und Creutzfeld-Jacob, Lebensmittelallergien und speziellen Ernährungsformen wie veganer Ernährung. Dieses Kapitel widmet sich außerdem der Frage, wie sich Ernährung auf Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Adipositas auswirkt.

Taschenatlas Ernährung

Autoren: Biesalski, Hans K., Grimm, Peter

6. überarbeitete Auflage 2015, erschienen im Thieme Verlag

ISBN: 978-3-13-115356

Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial

Schon Kinder wissen, dass Gemüse und Obst wichtige Inhaltsstoffe enthalten, die die Gesundheit auf vielfältige Weise verbessern. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen liefern sie auch sekundäre Pflanzenstoffe. Aber nicht nur in Gemüse und Obst – und hierzu zählen auch Hülsenfrüchte sowie Nüsse – sondern auch in Samen, Vollkornprodukten und Kartoffeln stecken die Substanzen, die zahlreiche Stoffwechselforgänge positiv beein-

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
02 / 2015
Seite 5

flussen. Eine hohe Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen über pflanzliche Lebensmittel geht mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie weiterer Krankheiten einher. Immer mehr Ergebnisse aus epidemiologischen Studien belegen, dass diese Substanzen das Risiko für verschiedene Krebsarten senken. Einige wirken cholesterinsenkend, andere verbessern die Funktion der Blutgefäße oder senken den Blutdruck. Ihre antioxidativen, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen sind schon aus Tier- und experimentellen Studien bekannt.

Von Nahrungsergänzungsmitteln mit isolierten sekundären Pflanzenstoffen rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ab. Über pflanzliche Lebensmittel nehmen wir mehrere Tausend verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe auf. Zudem ist für die gesundheitsfördernde Wirkung möglicherweise die Zufuhr von verschiedenen Pflanzenstoffen im Verbund eines Lebensmittels notwendig. Dies kann ein einzelnes Präparat nicht leisten.

Um möglichst viel von dem großem Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen aufzunehmen, empfiehlt die DGE mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen, Kartoffeln und verschiedene Vollkornprodukte in die Mahlzeiten zu integrieren:

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und farbenfroh mit diesen Lebensmitteln.
- Nutzen Sie die Vielfalt des Angebots an Gemüse und Obst, kombinieren Sie verschiedene Gemüse- und Obstsorten roh und gegart und wechseln Sie immer wieder ab.
- Bevorzugen Sie dabei Gemüse und Obst der Saison.

Quelle: DGE

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



Deutsche
Gesellschaft für Ernährungs-
medizin e.V.

NEWSLETTER
02 / 2015
Seite 6

Veranstaltungen

5. - 8. September 2015, Lissabon

37th ESPEN CONGRESS

„Healthy Life Through Nutrition“

In englischer Sprache liefert der 37. ESPEN CONGRESS in Lissabon vom 5.- 8. September 2015 Erkenntnisse, wie gesunde Ernährung in jungen Jahren und im fortgeschrittenen Alter zu einer gesunderen Gesellschaft beiträgt.

Informationen und Anmeldung unter: <http://www.espen.org/lisbon>

12. September 2015, 9 - 13 Uhr, Bremen

5. Norddeutsche Fortbildungsveranstaltung

Ernährung in allen Lebensphasen – Rolle in Prävention und Therapie

Am 12. September 2015 von 9 - 13 Uhr findet in Bremen die 5. Norddeutsche Fortbildungsveranstaltung der DGEM e.V. zum Thema „Ernährung in allen Lebensphasen – Rolle in Prävention und Therapie“ statt.

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

Anmeldung unter:

http://www.dgem.de/anmeldung/Anmeldung_Bremen2015.htm

23. - 24. Oktober 2015, Kloster Irsee

29. Irseer Fortbildungsveranstaltung

Perioperative und intensivmedizinische Ernährung

Die 29. Irseer Fortbildungsveranstaltung der DGEM e.V. beschäftigt sich am 23. und 24. Oktober 2015 im Schwäbischen Tagungs- und Bildungszentrum Kloster Irsee mit dem Thema „Perioperative und intensivmedizinische Ernährung“.

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

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