

A Gesundheitsverhalten und Lebensstil

1 Menschen essen gesünder und umweltbewusster als vor 20 Jahren

Früher war alles besser? Zumindest was die Ernährung angeht, trifft dies nicht zu. Denn das aktuelle Ernährungsverhalten der Deutschen ist gesünder und umweltbewusster als noch vor 20 Jahren. So lautet das Fazit einer kürzlich veröffentlichten Studie, das optimistisch stimmt. Zum Teil besteht allerdings auch Handlungsbedarf.

Für ihre Studie verglichen Wissenschaftler der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg Daten der für Deutschland repräsentativen nationalen Verzehrsstudien 1985-89 und 2006 mit den offiziellen Ernährungsempfehlungen. In beiden Studien wurden rund 20.000 Menschen zu ihrem Ernährungsverhalten befragt.

Die Ergebnisse der Wissenschaftler sind erfreulich, denn die Bevölkerung ist heute weniger Fleisch und Wurstwaren, dafür mehr Getreideprodukte, Gemüse und Obst. Insgesamt hat sich die Ernährungsweise während der letzten 20 Jahre an die offiziellen Ernährungsempfehlungen angepasst. „Das ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten positiv zu bewerten“, so Studienleiter Dr. Toni Meier. Zugleich brachte die veränderte Ernährungsweise deutliche Umweltentlastungen mit sich: Die Kohlendioxidemission sank um 10 Prozent (230 Kilogramm), die Ammoniakemission um 16 Prozent (1,2 Kilogramm pro Person und Jahr), es wurden weniger Bodenfläche für die Erzeugung von Lebensmitteln benötigt (Rückgang um 14 Prozent bzw. 346 Quadratmeter pro Person und Jahr) und Primärenergie gespart (4 Prozent bzw. 0,5 Gigajoule Ersparnis pro Person und Jahr).

Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt: Im selben Zeitraum stieg der Wasserverbrauch für die Lebensmittelproduktion um 14 Prozent (3,5 Kubikmeter) an. „Wasser als knappe Ressource stellt vor allem bei importiertem Obst, Nüssen und Gemüse aus sonnenreichen, aber auch trockenen Südländern ein Problem dar“, erklärt Meier. Er empfiehlt, einheimische Ware zu bevorzugen.

Negativ auf die Umweltbilanz wirkt sich außerdem die heutzutage verbreitete erhebliche Lebensmittelverschwendung aus. Laut aktuellen Schätzungen werden derzeit zehn bis zwanzig Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr vernichtet. „Würden die Menschen heutzutage noch so sorgsam mit Nahrungsmitteln

umgehen wie vor 20 Jahren, wäre der Umwelt deutlich geholfen“, resümiert Meier.

Mit einer vegetarischen oder gänzlich pflanzenbasierten Ernährungsweise ließe sich der negative Einfluss der Ernährung auf die Umwelt noch weiter reduzieren. „Allerdings muss jeder für sich selbst entscheiden, welche Kostform die geeignetste ist, da individuelle Faktoren berücksichtigt werden müssen“, betont Meier.

Quellen:

M. Bank-Zillmann (2013): Neue Studie der Universität Halle: Ernährung von heute ist umweltfreundlicher als vor 20 Jahren. Pressemitteilung vom 04.12.2013.

T. Meier, O. Christen (2013): Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example. *Environmental Science and Technology* 47: Seite 877-888.

veröffentlicht am 21.01.2014 auf www.ernaehrung.de

2 Schnell & gesund – Wie passt das zusammen?

Wie Sie mit wenig Aufwand eine vollwertige Mahlzeit zubereiten!

Manchmal muss es einfach schnell gehen und da bleibt wenig Zeit für aufwändiges Gemüse schnibbeln und eigenständiges Zubereiten ganzer Mahlzeiten. Häufig folgt in solchen Fällen der Griff zum Fertiggericht aus der Tüte, Tiefkühltruhe oder Dose oder auch zum Telefon: der nächste Pizzaservice ist bestimmt nicht weit entfernt. Oft ist die Entscheidung für solches Fast Food begleitet von einem latent schlechten Gewissen. Denn Fast Food ist in der Regel reich an Fett und Kalorien, dafür aber arm an wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen.

Dies muss aber nicht sein: Wir zeigen Ihnen, wie Sie

- in wenig Zeit eine schmackhafte sättigende und zugleich gesunde Mahlzeit zubereiten
- Fast Food pfiffig aufwerten und veredeln können und
- worauf Sie beim Einkauf achten sollten.

Schnell selbst zubereitet:

Salatvariationen

Wenn Sie keine Zeit für aufwendiges Kochen haben, versuchen Sie es doch mal mit einem frischen Salat aus Gurkenscheiben und Tomaten oder geraspelten Karotten. Mögen Sie Blattsalat? Dann wählen Sie Eisbergsalat oder Chinakohl, das erspart aufwendiges Putzen. Sie können den Salat nach Lust und Laune variieren, indem Sie z. B. Oliven, Mais (Dose), Mozzarella, Feta oder/und Thunfisch zugeben. Auch ein Fischfilet oder Putensteak ist im Nu dazu gebraten, wenn Sie dünne Stücke wählen. Brot, Toast oder Brötchen komplettieren

Ihre Mahlzeit. Das Salatdressing dazu können Sie auch im Voraus für mehrere Tage zubereiten und in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahren.

Resteverwertung

Bei Beilagen mit längerer Garzeit wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln lohnt es sich, gleich die doppelte Menge zuzubereiten. Am nächsten Tag können Sie aus den Resten z. B. eine leckere Gemüsepfanne zubereiten. Kombinieren Sie zu Ihren bereits fertigen und ggf. klein geschnittenen Beilagen z. B. fertig zerkleinertes Tiefkühlgemüse und Ei/Käse oder Kidneybohnen, Paprika und Tomatstücke (Dose). Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Sättigende Suppen

Wenn Sie ohne großen Aufwand etwas Warmes essen wollen, eignet sich auch eine Suppe aus Tiefkühlgemüse. Hier können Sie Beilagen vom Vortag verwenden, oder Sie wählen kleine Nudelsorten. Diese haben eine kurze Garzeit. Man sagt übrigens, dass Eintopf am zweiten Tag immer besser schmeckt. Wenn Sie also etwas mehr Zeit haben, dann bereiten Sie doch gleich eine größere Menge zu und bewahren Sie den Rest für später auf oder gefrieren Sie ihn ein.

Der richtige „Wareneinsatz“

Auf jeden Fall empfiehlt es sich, einen Vorrat an Tiefkühlgemüse und Kräutern, evtl. auch etwas tiefgefrorenen Fisch und leicht zuzubereitende Fleischteile im Gefrierschrank zu bevorraten. In puncto Vitamingehalt kann Tiefkühlgemüse nämlich durchaus mit frischem Gemüse mithalten, häufig ist es ihm sogar überlegen. Es wird direkt im Anschluss an die Ernte verarbeitet und schonend tiefgefroren. Der lange Weg zwischen Erzeuger und Verbraucher geht deshalb nicht zu Lasten des Vitamingehalts. Auch die Qualität von Lebensmittelkonserven ist meist besser als ihr Ruf: Inzwischen gibt es schonende Verfahren der Haltbarmachung. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte aus der Dose können damit die schnelle Küche unkompliziert, flexibel und abwechslungsreich ergänzen.

veröffentlicht am 04.04.2011 auf www.ernaehrung.de

3 Gesunde und nachhaltige Ernährung? Kann ich mir nicht leisten!

... Oder vielleicht doch? Das Öko-Institut prüfte, ob „gutes Essen“ wirklich teurer ist. Die Ergebnisse wurden kürzlich in einem Working Paper und dem Buch „Nachhaltig kochen!“ veröffentlicht.

In einem Projekt, das ausschließlich durch Spenden finanziert wurde, verglichen Wissenschaftler des Freiburger Öko-Instituts die direkten und indirekten

Kosten verschiedener Ernährungsstile sowie die damit einhergehenden Treibhausgasemissionen. Zu den untersuchten Ernährungsstilen zählten:

- eine durchschnittliche deutsche Ernährung (nach Angaben des Statistischen Bundesamts),
- eine durchschnittliche deutsche Ernährung unter Verwendung biologisch erzeugter und fair gehandelter Lebensmittel,
- eine Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit weniger Fleisch, jedoch mehr Milchprodukten, Obst und Gemüse als bei der durchschnittlichen deutschen Ernährungsweise sowie
- eine Ernährung nach den Empfehlungen der DGE unter Verwendung biologisch erzeugter und fair gehandelter Lebensmittel.

Für die Analyse der Treibhausgasemissionen (Klimabilanz) wurden zusätzlich zu den ersten beiden genannten Lebensstilen eine vegetarische sowie eine vegane Ernährungsweise mit berücksichtigt.

Die Wissenschaftler stellten zunächst fest, was ein Blick auf die Lebensmittelpreise im Supermarkt schon erahnen lässt: Bei Verwendung von Bio-Lebensmitteln wird der Einkauf teurer. Bei einer durchschnittlichen deutschen Ernährung stiegen die Kosten pro Jahr um 867 Euro (31 Prozent), bei einer Ernährung nach den Empfehlungen der DGE schlug die Verwendung biologisch und nachhaltig erzeugter Lebensmittel mit immerhin zusätzlichen 443 Euro (18 Prozent) pro Jahr zu Buche. Aber: Erfolgt synchron zur Änderung des Lebensmitteleinkaufs eine Umstellung von einer durchschnittlichen deutschen Kost auf eine Ernährung nach den Empfehlungen der DGE, werden die meisten Mehrkosten dadurch wieder aufgefangen. Eine solche Ernährung ist pro Monat lediglich knapp sieben Euro teurer als die deutsche Durchschnittsernährung ohne biologische und fair gehandelte Lebensmittel.

Außerdem entstehen bei einer Ernährung nach den Empfehlungen der DGE 12 Prozent weniger Treibhausgase. Die Klimabilanz kann weiter verbessert werden durch eine vegetarische (Reduktion der Treibhausgasemission um 26 Prozent) oder gar vegane Ernährungsweise (Reduktion der Treibhausgasemission um 37 Prozent).

„Unser Projekt, das dank unserer Spender zustande gekommen ist, zeigt klar, dass eine Ernährungsumstellung nach den Empfehlungen der DGE verbunden mit dem Kauf von Bio-Lebensmitteln sowohl für den Klimaschutz als auch für die eigene Gesundheit Vorteile hat“, resümiert Prof. Dr. Rainer Griesßhammer, Mitglied der Geschäftsführung am Öko-Institut. Dies gilt erst recht, wenn auch die indirekten Kosten der verschiedenen Ernährungsweisen mit berücksichtigt werden, beispielsweise die Auswirkungen der konventionellen Landwirtschaft auf die Umwelt oder die

zusätzlichen Gesundheitsausgaben durch eine ungesunde Ernährungsweise. *„Berücksichtigt man diese Kosten, die wir uns exemplarisch angeschaut haben, so ist die durchschnittliche Ernährung viel teurer als eine mit Bio-Lebensmittel“*, argumentiert Grieshammer weiter. *„Ein Beispiel: Die spanische Regierung hat große Summen investiert, um Wasser für die Bewässerung von Tomaten über weitere Strecken zu transportieren, Flüsse zu stauen, Kanäle zu bauen oder Meerwasser zu entsalzen. Solche Kosten sind in den Tomaten indirekt enthalten; sie müssen von allen in unserer Gesellschaft bezahlt werden.“*

Für eine nachhaltige Verbesserung der Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt ist demnach von entscheidender Bedeutung, nicht nur auf das Einkaufsverhalten, sondern auch auf die eigene Ernährungsweise zu achten. Die Tipps des Öko-Instituts einschließlich der Rezeptvorschläge namhafter Ernährungsexperten und Köche (darunter Dagmar von Cramm, Vincent Klink, Cornelia Poletto), die das Öko-Institut in seinem studienbegleitenden Kochbuch zusammengestellt hat, können die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten schmackhaft machen.

Quellen:

Öko-Institut e.V. (2014): Ist gutes Essen wirklich teuer? Kosten und CO₂-Emissionen verschiedener Ernährungsstile im Vergleich. Pressemitteilung vom 10.09.2014

Öko-Institut e.V. (2014): Working Paper „Ist gutes Essen wirklich teuer? Hintergrundbericht zum Spendenprojekt „Ist gutes Essen wirklich teuer?, Versteckte Kosten‘ unserer Ernährung in Deutschland“

Das Kochbuch kann für einen Unkostenbeitrag von 15 Euro beim Öko-Institut (a.droste@oeko.de) bestellt werden.

veröffentlicht am 23.10.2014 auf www.ernaehrung.de

4 Gesund und preiswert essen: (doch) kein Widerspruch?!

Immer wieder ein gerne diskutiertes Thema: Weshalb ernähren sich Menschen nicht gesünder: Liegt es am fehlenden Wissen oder am zu geringen finanziellen Budget? Laut einer Übersichtsstudie ist eine gesunde Ernährung pro Tag lediglich circa 1 Euro teurer. Gut investiertes Geld, wie die Wissenschaftler meinen. Zugleich weisen sie aber auch auf Hindernisse bei der Umsetzung hin.

Wie teuer ist eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten verglichen mit einer eher ungesunden Kost aus beispielsweise Weißmehlprodukten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln? Dieser Frage wollten Wissenschaftler verschiedener amerikanischer Universitäten (darunter die Harvard School of Public Health) auf den Grund gehen. Für ihre systematische Übersichtsarbeit suchten sie weltweit nach Studien, in denen die Kosten einer gesunden und weniger gesunden Ernährungsweise vergleichend analysiert wurden.

27 Publikationen aus zehn Ländern erfüllten die Einschlusskriterien der Wissenschaftler und wurden näher untersucht. Die meisten Studien stammten aus den USA, andere zum Beispiel aus Frankreich, den Niederlanden, Schweden, Spanien, Kanada und Japan – alles Länder mit einem insgesamt hohen Lebensstandard. Im weiteren Verlauf der Übersichtsstudie fassten die Forscher die Studienergebnisse zusammen und berechneten die durchschnittlichen Kosten einzelner Lebensmittelgruppen sowie verschiedener Ernährungsweisen. Um Unterschiede im Energiegehalt zwischen gesunden und eher ungesunden Lebensmitteln adäquat zu berücksichtigen, wurde sowohl ein Preis für den Verzehr von drei Standardmahlzeiten pro Tag berechnet als auch ein standardisierter Preis pro 2000 Kalorien.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass gesunde Lebensmittel tendenziell etwas teurer waren, wobei der Unterschied zwischen den Lebensmittelgruppen variierte: Bei Milchprodukten, Zerealien, Fetten und Ölen sowie süßen Getränken (einschließlich Fruchtsaft) betrug der Preisunterschied pro Portion lediglich 0,02 US\$ bis 0,11 US\$ (entsprechend 0,01 € bis 0,08 €), bei Fleisch dagegen kostete die gesündere Portion durchschnittlich 0,29 US\$ (0,21 €) mehr. Hochgerechnet auf einen Tag war eine besonders gesunde Ernährung 1,48 US\$ (1,08 €) pro Tag beziehungsweise 1,54 US\$ (1,13 €) pro 2000 Kalorien teurer als eine extrem ungesunde Ernährungsweise.

Warum sind gesunde Lebensmittel teurer? Die Wissenschaftler gehen davon aus, „...dass ein komplexes Netzwerk aus Kapazitäten in Anbau, Lagerung, Transport, Verarbeitung, Herstellung und Marketing entstanden ist, das den Verkauf stark verarbeiteter Lebensmittel zu maximalen Margen für die Industrie begünstigt.“ Dementsprechend lautet ihre Empfehlung, eine gleichermaßen effektive Infrastruktur für gesunde Lebensmittel aufzubauen.

Als alleinige Maßnahme greift die Verbesserung der Infrastruktur jedoch aller Voraussicht nach zu kurz. Zwar ist der Preisunterschied mit einem Euro geringer ausgefallen als viele Leute erwartet hätten. Doch für eine einzige Person belaufen sich die Jahreskosten bereits auf 550 US\$ [402 €] – dies entspricht einer Summe von circa 400 Euro. *„Das wäre für einige Familien eine echte Belastung“,* räumt der an der Studie beteiligte Dariush Mozaffarian ein. *„Wir brauchen Strategien, um diese Kosten auszugleichen. Andererseits ist dieser Preisunterschied sehr gering im Vergleich zu den wirtschaftlichen Kosten ernährungsbedingter chronischer Erkrankungen. Sie würden sich durch eine gesündere Ernährung drastisch verringern.“*

Solange weitreichende Änderungen an der Frage der Finanzierbarkeit scheitern, können kluge Einkaufsstrategien helfen Geld zu sparen und sich trotzdem gesund zu ernähren. Werden zum Beispiel frische Lebensmittel nach Saison eingekauft, sind die daraus zubereiteten Gerichte zum Teil sogar preiswerter als industriell vorgefertigte Gerichte.

Quellen:

M. Rao, A. Afshin, G. Singh, D. Mozaffarian (2013): Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. British Medical Journal, Online-Vorabveröffentlichung

N. Schlüter (2013): Fettig ist billiger. bild der wissenschaft, Artikel vom 06.12.2013.

veröffentlicht am 11.02.2014 auf www.ernaehrung.de

5 Gemeinsam isst es sich gesünder

Kinder und Jugendliche, die regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern essen, ernähren sich gesünder, sind seltener übergewichtig und haben ein geringeres Risiko, an Essstörungen zu erkranken.

Oft bleibt im Familienalltag wenig Zeit für gemeinsame Mahlzeiten. Gerade in Haushalten mit älteren Kindern ist es schwierig, die Zeiten von Arbeit, Schule und Freizeitaktivitäten so aufeinander abzustimmen, dass auch während der Woche Zeit für gemeinsame Mahlzeiten bleibt. Und am Wochenende unterscheidet sich die Wochenendplanung von Jugendlichen häufig deutlich vom Tagesablauf ihrer Eltern. Dass es sich dennoch lohnt, sich um gemeinsame Mahlzeiten zu bemühen, zeigt eine amerikanische Untersuchung.

Amber J. Hammons und Barbara H. Fiese gingen der Frage nach, welche Auswirkungen regelmäßige Familienmahlzeiten auf die Nährstoffaufnahme und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben. Hierfür werteten die Wissenschaftlerinnen der Universität von Illinois die Ergebnisse von 17 Studien mit insgesamt 182.836 Kindern und Jugendlichen gemeinsam aus. Die Mehrheit der Studien stammte aus den USA (12), hinzu kam je eine Studie aus Kanada, Australien, Neuseeland, Finnland und Japan. Die Größe der Studien variierte deutlich: Die kleinste Studie hatte 145, die größte 99.836 Teilnehmer. Das mittlere Alter der Probanden lag je nach Studie zwischen 2,8 und 17,3 Jahren. So konnten die Autorinnen für ihre Analysen einen großen Bereich der Kindheit und Jugend abdecken.

Im Ergebnis fanden Hammons und Fiese heraus, dass sich Kinder und Jugendliche aus Familien, die mindestens dreimal wöchentlich gemeinsam aßen (egal, ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen) gesünder ernährten als Kinder und Jugendliche mit einer geringeren Anzahl an Familienmahlzeiten. Ein Viertel der Probanden bzw. ihrer Eltern gab an, mehr gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu essen, und frühstückte häufiger. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten wie häufiger Konsum von Limonade und Fast Food, frittierten Lebensmitteln, Süßigkeiten oder ein Auslassen des Frühstücks waren in der Gruppe mit mehr als drei Familienmahlzeiten seltener. Die Kinder hatten außerdem ein 12 Prozent geringeres Risiko für Übergewicht und wiesen 35

Prozent seltener Zeichen von Essstörungen (z. B. Gewichtskontrollverhalten, Auslassen von Mahlzeiten bis hin zum Fasten, Essen von sehr kleinen Portionsgrößen, Binge Eating, selbst induziertes Erbrechen, Medikamentenmissbrauch) auf.

Die positive Wirkung von häufigen Familienmahlzeiten führen die Autorinnen unter anderem darauf zurück, dass die Kinder seltener Fertiggerichte verzehren. Fertiggerichte und Fast Food sind reich an Energie und Fett und begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Bei gemeinsamen Familienmahlzeiten können außerdem erste Anzeichen einer Essstörung frühzeitig bemerkt werden. So haben Eltern die Möglichkeit zu reagieren, bevor manifeste Essstörungen entstehen.

Auch wenn bislang noch weitgehend unklar ist, auf welchen Ursachen die positiven Wirkungen von gemeinsamen Mahlzeiten im Familienkreis beruhen, können und sollen die bisherigen Ergebnisse dazu motivieren, häufiger gemeinsam zu essen. In diesem Zusammenhang wäre es interessant zu untersuchen, ob die gemeinsamen Mahlzeiten auch mit günstigen gesundheitlichen Auswirkungen bei den Erwachsenen einhergehen.

Quelle:

Hammons AJ, Fiese BH: Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011; 127:e1565-e1574

veröffentlicht am 25.10.2011 auf www.ernaehrung.de

6 Bessere Denkleistung bei ausgewogener Ernährung

Kinder im Grundschulalter, die sich abwechslungsreich und gesund ernähren, schneiden in kognitiven Tests besser ab als Gleichaltrige mit ungünstiger Ernährungsweise. Dieser Zusammenhang scheint bei Jungen besonders deutlich ausgeprägt zu sein.

Für die finnische Studie zur körperlichen Aktivität und Ernährung von Kindern („the Physical Activity and Nutrition in Children Study“) füllten die Eltern von 216 Jungen und 212 Mädchen im Alter von sechs bis acht Jahren ein Ernährungsprotokoll aus. Unter den jeweils vier protokollierten Tagen sollten ein bis zwei Wochenendtage sein. Außerdem wurden die Eltern gebeten, auch den Außer-Haus-Verzehr ihres Kindes festzuhalten und die verzehrten Mengen mit haushaltsüblichen Größen zu schätzen.

Aus den Angaben der Eltern wurde der durchschnittliche Verzehr der Kinder geschätzt und anhand von Punktesystemen mit zwei gängigen Ernährungsformen verglichen. Dies war zum einen der sogenannte „Baltic Sea Diet Score“ (BDSD), der speziell die Ernährungsgewohnheiten von Menschen der balti-

schen Staaten berücksichtigt, sowie die aus dem amerikanischen Raum stammende DASH-Ernährung (Dietary Approaches to Stop Hypertension), die in erster Linie darauf ausgerichtet ist, Bluthochdruck entgegenzuwirken.

Unter Verwendung von kognitiven Tests wurde die Fähigkeit der Kinder, Ähnlichkeiten, Unterschiede und Muster zu finden, untersucht. Das reine Wissen der Kinder und deren Sprachfähigkeit wurde dagegen nicht geprüft.

Bei der Auswertung der Daten zeigte sich ein direkter Zusammenhang zwischen der Ernährung der Kinder und dem Ergebnis der kognitiven Tests. Dieser Zusammenhang galt sowohl für den BDS-D- als auch für den DASH-Punktwert und war unabhängig vom Alter und Geschlecht der Kinder sowie der Bildung und dem Alter der Eltern. Jungen mit besserer Ernährungsqualität schnitten auch besser bei den kognitiven Tests ab als Jungen mit schlechterer Ernährungsqualität. Für Mädchen waren die Unterschiede dagegen nicht statistisch signifikant.

Beim Vergleich einzelner Lebensmittelgruppen stellten die Wissenschaftler fest, dass Kinder, die wenig Obst, Beerenfrüchte und Gemüse aßen, schlechtere kognitive Testergebnisse hatten. Dagegen scheint ein hoher Verzehr an Vollkornprodukten sowie die Zurückhaltung bei rotem Fleisch und Würstchen die Denkleistung zu fördern. Basierend auf ihren Ergebnissen empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung von Kindern zu achten. Dabei kommt es nicht darauf an, besonders viel von einzelnen Lebensmitteln oder Nährstoffen zu essen, sondern sich allgemein abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Da die aktuelle Studie im Querschnittsdesign erfolgte, also alle Daten zum selben Zeitpunkt erhoben wurden, kann keine Aussage zur Kausalität zwischen der Ernährungsqualität und der kognitiven Leistung der Kinder gemacht werden. Steigert eine günstige Ernährungsqualität die Denkleistung? Oder: Führt eine bessere kognitive Leistung der Kinder dazu, dass sie sich gesünder ernähren? Diesen Fragen werden sich die Wissenschaftler wohl in weiteren Studien widmen.

Quelle:

E. A. Haapala, A.-M. Elorant, T. Venäläinen, U. Schwab, V. Lindi, T.A. Lakka (2015): Associations of diet quality with cognition in children – the Physical Activity and Nutrition in Children Study. *British Journal of Nutrition* 114; Seite 1080-1087

veröffentlicht am 27.10.2015 auf www.ernaehrung.de

7 Weniger Übergewicht dank Geschwister

Wer Geschwister hat, ist nur halb so häufig übergewichtig wie ein Einzelkind. Zu diesem Ergebnis kam die IDEFICS-Studie, eine Studie, die in acht europäischen Staaten durchgeführt wurde.

Für die Untersuchung wurden Daten von 12.720 Kindern im Alter von zwei bis neun Jahren ausgewertet. Bei allen Kindern wurden Größe und Gewicht bestimmt und der BMI berechnet. Die Eltern der teilnehmenden Kinder machten in einem Fragebogen Angaben zu demographischen und sozioökonomischen Gegebenheiten. Außerdem beantworteten sie Fragen zu Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten ihres Kindes, beispielsweise zur Anzahl von Stunden, die ihr Kind draußen spielt, der Zeit, die es mit Fernsehen verbringt und seinen Ernährungsgewohnheiten. Bei allen Kindern war bekannt, ob sie alleine aufwachsen oder Geschwister haben.

Die Forscher interessierten sich in dieser Studie für den Zusammenhang zwischen der Geschwisteranzahl und dem Auftreten von Übergewicht. Da bekannt ist, dass Bildungsstand und Körpergewicht der Eltern, Alter von Mutter und Kind, das Geburtsgewicht, das Geschlecht des Kindes sowie das Land, in dem ein Kind aufwächst, mit dem Auftreten von Übergewicht assoziiert sind, wurden alle Berechnungen um den Einfluss dieser potentiellen Störfaktoren korrigiert. Es zeigte sich, dass Einzelkinder ein doppelt so hohes Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit haben wie Kinder, die gemeinsam mit Geschwistern aufwachsen. Um den Ursachen dieses Unterschieds auf die Spur zu kommen, untersuchten die Wissenschaftler den Einfluss verschiedener Verhaltensweisen und Lebensbedingungen der Kinder. Hierzu zählten die Spielzeit im Freien, die tägliche Zeit vor dem Bildschirm, die Wahrscheinlichkeit für den Konsum fett- oder zuckerreicher Lebensmittel, die Einstellung der Eltern zu Lebensmitteln und das Vorhandensein eines Fernsehers im Kinderzimmer. Doch all diese Faktoren konnten den gefundenen Unterschied nicht erklären.

Interessant war auch ein auffälliger Süd-Nord-Gradient im Auftreten von Übergewicht, der sich nicht durch die unterschiedliche Familiengröße in den teilnehmenden Ländern erklären ließ. Übergewicht kommt in den südlichen Ländern Europas bei Kindern rund dreimal häufiger vor als in nördlichen Ländern. Trauriger Spitzenreiter in dieser Studie war Italien, wo circa 42 Prozent der untersuchten Kinder Übergewicht hatten, gefolgt von Zypern (circa 25 Prozent) und Spanien (20 Prozent). Am anderen Ende der Skala waren Schweden (zehn Prozent der Kinder haben Übergewicht) und Belgien (acht Prozent). Die untersuchten Kinder in Deutschland befanden sich mit 15 Prozent im Mittelfeld. Hält man sich vor Augen, dass bereits in diesem jungen Alter jedes achte Kind in Deutschland von Übergewicht betroffen ist und aus übergewichti-

gen Kindern häufig übergewichtige Erwachsene werden, ist dies sicher kein Grund zum Aufatmen.

Bis jetzt konnte noch nicht abschließend geklärt werden, welche Faktoren für die Entstehung von Übergewicht bereits in frühen Jahren verantwortlich sind. Auch fehlen wirksame Präventions- und Behandlungsprogramme. Hier besteht weiterhin Forschungsbedarf. Die Forscher der IDEFICS-Studie indessen wollen in einer Folgestudie herausfinden, ob die Unterschiede im Auftreten von Übergewicht und Adipositas bei Kindern mit und ohne Geschwistern auf unterschiedliche Familienstrukturen zurückzuführen sind.

Quelle:

M. Hunsberger, A. Formisano, L. A. Reisch, K. Bammann, L. Moreno, S. de Henauw, D Molnar, M. Tornaritis, T. Veidebaum, A. Siani, L. Lissner (2012): Overweight in singletons compared to children with siblings: the IDEFICS study. *Nutrition and Diabetes* 2, e35

veröffentlicht am 6.11.2012 auf www.ernaehrung.de

8 Aufs Frühstück nicht verzichten

Wer durch das Auslassen des Frühstücks Kalorien einsparen möchte, verzichtet möglicherweise ohne den gewünschten Erfolg zu erzielen. Denn der Verzicht auf das Frühstück erhöht den Appetit und führt zu einer kompensatorischen Steigerung der Nahrungsaufnahme im weiteren Tagesverlauf.

An der Universität von Nottingham untersuchten Wissenschaftler, welchen Einfluss der Verzicht auf das Frühstück auf die Energieaufnahme und das Hormonprofil im weiteren Tagesverlauf hat. Hierfür wurden zwölf junge, normalgewichtige Männer, die sonst regelmäßig frühstücken, gebeten, sich einem Testablauf zu unterziehen. Alle Teilnehmer erhielten in zufälliger Reihenfolge an einem Morgen ein Frühstück, an einem weiteren Tag mussten sie darauf verzichten. Das Frühstück lieferte zehn Prozent des Tagesenergiebedarfs (Zusammensetzung: je 14 Energie-Prozent Eiweiß und Fett sowie 72 Energie-Prozent Kohlenhydrate).

An beiden Versuchstagen wurde beobachtet, wie viel die Teilnehmer im weiteren Tagesverlauf aßen. Es wurden wiederholt Blutproben entnommen, um den Blutzucker- und Hormonspiegel der Teilnehmer zu bestimmen. Außerdem wurden die Probanden zu ihrem Appetit befragt.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die Probanden, die zuvor gefrühstückt hatten, beim Mittagessen deutlich weniger aßen (Reduktion der Energieaufnahme um 17 Prozent). Insgesamt unterschied sich die Energieaufnahme zwischen Frühstückern und Nicht-Frühstückern damit nicht signifikant. Ein deut-

licher Unterschied bestand dagegen hinsichtlich des Hormonspiegels und der subjektiven Einschätzung von Appetit und Hunger. Teilnehmer, die auf das Frühstück verzichtet hatten, verspürten während des ganzen Vormittags mehr Hunger und fühlten sich auch nach der morgendlichen Zwischenmahlzeit weniger gesättigt als die Kontrollgruppe mit Frühstück. Nach der Zwischenmahlzeit waren Blutzucker- und Insulinspiegel der Probanden ohne Frühstück höher als bei den Personen mit Frühstück, außerdem wiesen die Nichtfrühstücker eine milde Insulinresistenz auf, d. h. die Aufnahme von Zucker aus dem Blut war erschwert. In ausgeprägter Form ist die Insulinresistenz an der Entstehung von Typ 2-Diabetes beteiligt.

Die Ergebnisse sollten mit Vorsicht interpretiert werden, denn die Anzahl der Probanden, die in dieser Studie untersucht wurden, war sehr gering. Die Autoren räumen auch selbst ein, dass das von ihnen gewählte Frühstück in seinem Umfang evtl. nicht repräsentativ für das typischerweise von jungen Männern verzehrte Frühstück sei. Dennoch liefert die Studie interessante Ergebnisse. Wer morgens Energie zur Gewichtsabnahme einspart, hat damit unter Umständen keinen Erfolg, weil der Körper die eingesparte Energie zu einem anderen Zeitpunkt einfordert. Der verstärkte Appetit, die geringere Sättigung sowie die hormonellen Veränderungen begünstigen außerdem die Entstehung von Heißhunger und bergen damit das Risiko, sogar mehr Energie aufzunehmen als mit einem normalen Frühstück.

Quellen:

N. M. Astbury, M. A. Taylor, I. A. Macdonald (2011): Breakfast consumption affects appetite, energy intake, and the metabolic and endocrine responses to foods consumed later in the day in male habitual breakfast eaters. *J Nutr.* 2011:1381-1389

The European Food Information Council (2012): Skipping breakfast may increase food intake at lunchtime.

veröffentlicht am 13.06.2012 auf www.ernaehrung.de

9 Wer frühstückt, lebt gesünder

Frühstücken senkt Herzinfarkt-Risiko! Morgens ohne Frühstück aus dem Haus? Keine gute Idee, zeigt eine amerikanische Studie, die das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages bestätigt.

Bostoner Forscher um Leah E. Cahill untersuchten Daten von etwa 27.000 Männern im Alter von 45 bis 82 Jahren zu ihren Essgewohnheiten über den Zeitraum von 1992 bis 2008. Die Männer sind allesamt Teilnehmer der Health-Professionals-Follow-Up-Studie. Cahill und ihre Kollegen gingen in ihrer Analyse der Frage nach, ob das Einnehmen der Mahlzeiten unabhängig von ihrer Zusammensetzung für die Herzgesundheit bedeutsam ist.

Von den betrachteten Männern ließen 13 Prozent regelmäßig das Frühstück ausfallen. Die Frühstücksmuffel waren häufiger übergewichtig, hatten Bluthochdruck und wiesen eine Insulinresistenz und erhöhte Nüchtern-Blutfettwerte auf. Auch waren sie in der Regel jünger, eher Raucher, vollzeitbeschäftigt, unverheiratet, weniger sportlich aktiv und tranken mehr Alkohol als die Männer, die frühstückten. Bei sieben Prozent von ihnen trat ein Herzinfarkt auf, im Vergleich zu sechs Prozent bei jenen, die ein Frühstück einnahmen.

Für Männer, die nicht frühstücken, ermittelten die Forscher unter Berücksichtigung bekannter Lebensstil-bedingter und sozialer Störfaktoren (1) ein um 27 % höheres Herzinfarkt-Risiko. „*Wir wissen nicht, ob es der Zeitpunkt ist, der entscheidend ist, oder was gegessen wird. Wahrscheinlich beides*“, sagt Andrew Odegaard von der Universität in Minnesota der Tageszeitung USA Today.

Das Weglassen des Frühstücks könnte einen oder mehrere Risikofaktoren wie Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes verstärken. „*Diese wiederum können mit der Zeit zu einem Herzinfarkt führen*“, sagt Cahill, die als Postdoc am Institut für Ernährung der Harvard School of Public Health, in Boston, Massachusetts arbeitet.

Neben dem Weglassen des Frühstücks könnte auch ein sehr spätes Essen von Nachteil sein: Männer, die nach dem Schlafengehen noch eine nächtliche Mahlzeiten einnahmen, hatten ein um 55 % höheres Herzinfarkt-Risiko. Da es jedoch nur sehr wenige Männer waren, die nachts noch etwas aßen, stuften die Forscher diesen Zusammenhang als weniger sicher ein.

Männer, die frühstückten, nahmen in der Regel eine Mahlzeit mehr ein. Die meisten Spätesser – diejenigen, die nach dem Schlafengehen noch einmal Nahrung zu sich nehmen – aßen dennoch morgens ein Frühstück. Für die Mahlzeitenhäufigkeit fanden die amerikanischen Wissenschaftler jedoch keine Verbindung mit dem Auftreten eines Herzinfarkts.

„*Überspringen Sie das Frühstück nicht*“ rät Cahill. „*Frühstücken senkt das Risiko für Herzinfarkte. Wenn Sie über Ihr Frühstück viele gesunde Lebensmittel aufnehmen, können Sie so sicherstellen, dass Sie eine angemessene Menge an Energie aufnehmen und ein gesundes Gleichgewicht an Nährstoffen wie Proteinen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen erreichen.*“ Nüsse und zerkleinertes Obst in Kombination mit Vollkorngetreide oder Haferflocken seien gut geeignet, denn „*sie sind eine großartige Möglichkeit, den Tag zu beginnen.*“

(1) Zu den Störfaktoren zählen: die Zusammensetzung der Ernährung, Alkohol, Sport, BMI, Schlaf, Rauchen, Fernsehen, Krankheitsgeschichte, Vollzeitbeschäftigung, Heirat, und die Regelmäßigkeit von ärztlichen Routineuntersuchungen.

Quellen:

MacVean M (Los Angeles Times, 22.07.2013): Skipping breakfast linked with heart disease
American Heart Association (22.07.2013): Skipping breakfast may increase coronary heart disease risk

Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA, Jensen MK, Flint AJ, Hu FB, Rimm EB: Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals. *Circulation*. 2013; 128: 337-343 doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474

USA Today (22.07.2013): Skipping breakfast may increase heart attack risk

veröffentlicht am 20.08.2013 auf www.ernaehrung.de

10 Vier Argumente, warum eine vegetarische Ernährung die Umwelt schont

Vegetarier ernähren sich nicht nur verhältnismäßig gesund. Durch ihre Ernährung greifen sie auch weniger nachteilig in die Umwelt ein. Warum das so ist? Hier erfahren Sie vier Argumente, warum eine vegetarische Ernährung die Umwelt schont.

1. Geringerer Energie- und Rohstoffeinsatz

- 2,9mal weniger Wasser
- 2,5mal weniger primäre Energie
- 13mal weniger Düngemittel und
- 1,4mal weniger Pestizide

braucht es, um einen Vegetarier im Vergleich zu einem Nicht-Vegetarier mit Lebensmitteln zu versorgen. Dies stellten amerikanische Forscher um Marlow fest, die am Beispiel des Staates Kalifornien prüften, welche Auswirkungen Ernährungsvorlieben auf die Umwelt haben.

Sich zunehmend verknappende Ressourcen und steigende Energie- und Rohstoff-Preise sprechen für eine überlegte landwirtschaftliche Flächen-Nutzung. Düngemittel und Pestizide belasten, im Übermaß eingesetzt, die Umwelt und verringern die Artenvielfalt. Pestizide können zudem die Feldarbeiter gefährden, die diese aufbringen, indem die Schädlingsbekämpfungsmittel Störungen des endokrinen und des Immunsystems, neurologische Fehlfunktionen und Krebs begünstigen.

2. Größerer Energie-Ertrag pro Fläche

Lediglich Getreide und Hülsenfrüchte werden mit Energiegewinn angebaut: Um zwei bis drei Kalorien Nahrungsenergie zu erzeugen, braucht es eine Kalorie Primärenergie. Bei Obst und Gemüse liegt die Energie-Ausbeute nur

bei etwa einer halben Kalorie. Die schlechteste Bilanz haben tierische Lebensmittel: Der Energie-Ertrag liegt hier gerade mal bei 1-5 Prozent.

Trotz der schlechten Wirtschaftlichkeit wird laut FAO auf 70 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche Viehzucht betrieben. Das entspricht immerhin 30 Prozent der Erdoberfläche. Durch eine wachsende Bevölkerung werden Nachfrage und Ausmaß der Tierhaltung wahrscheinlich weiter steigen.

Eine zunehmende landwirtschaftliche Flächennutzung, gerade für die flächenbedürftige Tierhaltung, zerstört Ökosysteme durch Wald-Kahlschläge, führt zu Wüstenbildungen, Bodenverdichtungen sowie -abtragungen und endet nachfolgend mit der Sedimentation von Wasserwegen, Feucht- und Küstengebieten.

3. Weniger belastende Abfälle

Durch eine intensivierte Tierhaltung entstehen Abfälle, die Wasser, Boden und Luft belasten. Erschwerend kommt hinzu, dass diese Abfälle meist unbehandelt bleiben. Sie sind reich an Stickstoff, Phosphor- und Kalium-Verbindungen und enthalten Spuren von Metallen und Antibiotika, welche nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem amerikanischen Landwirtschaftsministerium (USDA) eine ernste Belastung für die öffentliche Gesundheit darstellen können.

Die Viehzucht erleichtert zudem die Ausbreitung von Zoonosen (1). So wurde z. B. die Geflügelindustrie mit der Verbreitung des schwer krankmachenden Vogelgrippe-Virus in Verbindung gebracht.

4. Und nicht zuletzt – der Klimawandel

Die intensivierte Tierhaltung, insbesondere die Rinderhaltung, führt zu enormen Gaseinträgen. Neben Ammoniak, das eher örtlich begrenzt durch seinen Geruch belästigt, werden auch Kohlenstoffdioxid, Methan und Distickstoffmonoxid freigesetzt, welche den Treibhauseffekt verstärken.

Fazit

Es muss deshalb nicht gleich jeder zum Vegetarier werden. Falls Sie zum Umweltschutz beitragen möchten, könnten Sie dies bereits durch kleine Umstellungen tun. Zum Beispiel indem Sie vermehrt pflanzliche Lebensmittel in Ihrer Ernährung einsetzen und zwei- bis dreimal pro Woche vegetarisch essen.

(1) Zoonosen sind (Infektions-)Krankheiten die von Wirbeltieren auf den Menschen übertragen werden können (Pschyrembel, 2002)

Quelle:

Marlow HJ, Hayes WK, Soret S, Carter RL, Schwab ER, Sabate J: Diet and the environment: does what you eat matter? Am J Clin Nutr 2009;89(suppl):1699S–703S.

veröffentlicht am 31.05.2011 auf www.ernaehrung.de

11 Flexitarier – weder Fisch noch Fleisch... oder doch?

Vegetarier sind weit verbreitet, daher gut bekannt. Aber **was hat man sich unter Flexitariern vorzustellen?** Dieser Begriff ist in unseren Breiten noch recht neu, den Amerikanern aber ist er sehr geläufig. Schon im Jahr 2003 kürte die Amerikanische Gesellschaft für Dialekt „flexitarian“ als brauchbarsten Begriff des Jahres. Flexitarier sind so etwas wie flexible Vegetarier, also Leute, die zwar Fleisch essen, dies aber nicht regelmäßig oder täglich tun; eine Art Halbzeitvegetarier. Der AID umschreibt einen Flexitarier als „einen sehr maßvollen, auf Tierschutz bedachten und sehr qualitätsbewussten Fleischesser“. Neben Umweltaspekten spielt bei der Entscheidung sich flexitarisch zu ernähren, auch ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein mit hinein.

Der Flexitarismus könnte vielleicht mehr Leute dazu überzeugen, öfter vegetarisch zu essen, weil hier Absolutheit nicht länger gefordert wird. **Nach einer Forsa-Studie zählten im Vorjahr mit 42 Millionen bereits 52 Prozent der Deutschen zu den Flexitariern**, definiert als Menschen mit Fleischverzicht an drei Tagen in der Woche oder öfter – die meisten wahrscheinlich ohne es zu wissen.

Flexitarismus liegt im Trend. Das prophezeien nicht nur AID und Hamburger Abendblatt: Auch CNN und Newsweek berichteten darüber. In den Niederlanden haben Flexitarier bereits eine eigene Homepage und die Metzger nehmen dort vorgefertigte vegetarische Mahlzeiten in ihr Angebot auf. Und die Compass Group, das weltweit größte Cateringunternehmen, startete im Jahr 2010 eine „Be a Flexitarian“-Initiative in Amerika, wie die Albert-Schweizer-Stiftung mitteilt.

Trotz wachsender Beliebtheit gibt es aber auch kritische Stimmen zu dieser Ernährungsform: *„Die Mehrheit der Leute in Deutschland isst doch eh an manchen Tagen kein Fleisch. Das auch noch zu propagieren, ist eine weitere Verwässerung des ohnehin verwässerten Begriffes Vegetarier.“* So das Urteil von Christian Vagedes, dem Gründer und Vorsitzenden der veganen Gesellschaft Deutschland in einem taz-Interview vom 25. September 2011. Weiter denkt Vagedes, dass ein Flexitarier oder Halbvegetarier früher oder später wieder „rückfällig“ werden würde und fordert daher einen kompromisslosen Wechsel.

Katharina Rimpler, Initiatorin des Projekts Halbzeitvegetarismus, die ebenfalls an dem Interview teilnahm, vertritt dazu eine andere Meinung. „*Sie irren, wenn Sie sagen, die Leute seien in der Regel schon Halbzeitvegetarier*“, entgegnet sie Vagedes. „Das ist man nicht, wenn man nicht jeden Tag Fleisch isst, sondern wenn man nur noch die Hälfte von der Fleischmenge isst, die man bisher gewohnt war.“ Rimpler spricht sich zwar auch für einen weitgehenden Fleischverzicht aus, will dabei aber gemäßigter vorgehen: „*Bei der Halbzeitvegetarier-Kampagne sagen wir den Leuten, dass es okay ist, wenn sie nicht von heute auf morgen ganz mit Fleischverzehr aufhören und begleiten sie auf dem Weg, nur noch die Hälfte zu essen.*“ Im Rahmen des Halbzeitvegetarier-Projektes werden Tandems gebildet nach dem Motto: Auch zwei halbe Vegetarier ergeben einen ganzen. Rimpler denkt, dass durch ihre Kampagne viele Leute dazu gebracht werden können, weniger Fleisch zu essen und sich generell Gedanken über ihre Ernährung zu machen.

Auf die Frage warum denn nicht gleich komplett vegetarisch, antwortet sie: „*Entweder ganz oder gar nicht: Das ist nicht die produktivste Herangehensweise.*“ Sie setzt auf eine schrittweise erfolgende Umstellung, nicht auf eine radikale Veränderung. Dadurch will sie die Einstiegsschwelle senken, um möglichst viele Menschen zu erreichen. „*Innerer Wandel geht Schritt für Schritt. Der funktioniert nicht durch Verzicht, sondern durch die Entdeckung einer Sache, die mir langfristig guttut*“, so Rimpler.

Zum Weiterlesen:

Sollten Sie Lust bekommen haben vegetarisch zu kochen, dann stöbern Sie in der Rezeptsammlung auf www.ernaehrung.de nach leckeren vegetarische Rezeptideen.

Quellen:

Klein B (aid, 4.1.2012): Niederländische Fleischer ohne Fleisch: Lieber weniger, dafür bessere Qualität

Unfried P (taz, 25.9.2011): Streitgespräch: Veganer vs. Flexitarier. „Man muss einen Cut machen!“

www.halbzeitvegetarier.de

Niederländische Homepage „Ik ben Flexitarier“

Albert-Schweitzer-Stiftung (8.01.2010): Weltgrößter Catering-Anbieter wird flexitarisch

Newsweek Magazine. The Daily Beast (28.9.2008): Part-Time Vegetarians

CNN Helath (2.10.2007): 5 healthy food trends worth following

American Dialect Society: 2003 Words of the Year

veröffentlicht am 31.01.2012 auf www.ernaehrung.de

12 „5 am Tag Garten“: Obst und Gemüse selbst anbauen

Neue Trends wie urbanes Gärtnern und der Austausch über soziale Netzwerke machen auch vor Gesundheitsprogrammen nicht halt, wie eine neue Aktion der Kampagne „5 am Tag“ belegt.

Wer Obst und Gemüse selbst pflanzt und pflegt, ihnen beim Wachsen und Reifen zusieht, bekommt einen neuen, direkteren Zugang zu diesen Nahrungsmitteln und wird sie gerne und häufig verzehren. So in etwa kann die Idee zusammengefasst werden, die der neuen Initiative „5 am Tag Garten“ zugrunde liegt.

Um den Start in die eigene grüne Oase zu erleichtern wurde eine neue Webseite ins Leben gerufen: www.5amtag-garten.de. Auf ihr finden Hobbygärtner Anleitungen und wichtige Tipps, wie man selbst auf kleinstem Raum Essbares anbauen und ernten kann. Mit Schaufel, Harke und etwas eigenem Elan lassen sich die Tipps in die Praxis umsetzen und schon bald können erste Ernteerfolge den Speiseplan bereichern. Und zum Austausch der ersten Gärtnererfolge und zur gegenseitigen Unterstützung bietet sich die ebenfalls neu gegründete Facebook-Gruppe an.

Doch damit nicht genug. Die Aktion geht sogar noch einen Schritt weiter: Da gemeinsames Gärtnern mehr Spaß macht wurden Angebote speziell für Grundschulen („5 am Tag Beet“) und Unternehmen („5 am Tag-Firmengarten“) entwickelt. Das Grundschulprojekt, das auch dem Ausprobieren und Neuentdecken natürlicher Lebensmittel dient, wurde gemeinsam mit der Lehranstalt für Gartenbau und Floristik e.V. (LAGF) erarbeitet. Auch hier genügt eine kleine Fläche (zwei mal zwei Meter) für erste Gärtnererfahrungen, z. B. zum Anbau von Schnittlauch, Erdbeeren, Kohlrabi, Pflücksalat oder Radieschen. Eine Pflanzanleitung und der Gartenkalender „Mit 5 am Tag durchs Gartenjahr“ erleichtern den Start. Und wenn alles gut geht, kann schon bald gesät, geharkt, gejätet und natürlich geerntet werden. Das „5 am Tag Beet“-Projekt eignet sich übrigens auch für Kindergärten und Familien.

Schade, dass nun erst mal der Winter vor der Tür steht. Aber zum Einlesen ist es nie zu spät bzw. früh und einige der Tipps, beispielsweise zum Anbau von Radieschen, lassen sich auch unter kälteren Bedingungen umsetzen. In diesem Sinne: Ab ins eigene Grün!

veröffentlicht am 16.10.2012 auf www.ernaehrung.de

13 Dünne Kinder machen kaum Sport – Förderung könnte fehlen!

Durch das Raster gefallen – der Fokus gesundheitsfördernder Maßnahmen richtet sich wahrscheinlich zu einseitig auf Kinder mit Übergewicht. Dünne Kinder finden in diesem Rahmen kaum Beachtung. Doch nicht nur starkes Übergewicht, auch eine ausgeprägte Schlankheit beinhaltet gesundheitliche wie emotionale Risiken.

Dünne Kinder, das heißt Kinder, deren Gewicht den Normalbereich unterschreitet, finden sich in allen gesellschaftlichen Schichten. Neben genetischen Ursachen kann, unter besonderen Umständen, eine ungenügende Versorgung im Mutterleib eine extreme Schlankheit bedingen. Auch Menschen, die eine erhöhte Sättigungsantwort haben oder die aus Angst vor einem Dickwerden bewusst knapp Kalorien zuführen, können ziemlich dünn sein.

Für sehr schlanke Kinder gilt: Sie wachsen langsamer und haben in der Regel schwächere Knochen und Muskeln als andere Kinder. Folglich bekommen sie schneller Osteoporose. Es mangelt ihnen im Vergleich zu normalgewichtigen Gleichaltrigen an Kraft und sie zeigen eine geringere sportliche Leistung. Daneben kontrollieren sie häufiger ihr Gewicht auf ungesunde Weise. Durch mangelnde Bewegung kann es sehr schlanken Kindern nicht nur an Fitness fehlen, auch ihr Herz-Kreislauf-System trainieren sie unzureichend. Erkrankungen der Nieren, der Atemwege, Infektionserkrankungen und Diabetes treten bei Untergewichtigen häufiger auf.

Doch die körperliche Leistungsfähigkeit kann trainiert werden. Und ausreichend Bewegung ist wichtig, damit sich Kinder gut entwickeln, selbstbewusster werden und ihren Körper schätzen lernen. Regelmäßige Bewegung fördert ein gutes Einvernehmen mit dem eigenen Körper und beugt dadurch Essstörungen vor. Wenn Kinder jedoch nicht lernen, sich viel zu bewegen, ändern sie dieses Verhalten häufig auch als Erwachsene nicht mehr. Diese Zusammenhänge scheinen Eltern sehr schlanker Kinder und den Kindern selbst oft unklar zu sein, wie eine australische Studie zeigte.

Australische Forscher erfassten in einer landesweiten Stichprobe den BMI von 8550 Schulkinder im Alter von sechs bis achtzehn Jahren und befragten sie zu gesundheitsbezogenen Themen. Unter den Kindern stuften sie vier Prozent als dünn, 71 Prozent als normalgewichtig, 18 Prozent als übergewichtig und sieben Prozent als adipös ein.

Die dünnen Kinder waren meist kleiner als die normal-, die übergewichtigen oder die adipösen Kinder. Zwar aßen sie in der Regel ausgewogener und regelmäßiger als die adipösen Kinder, Sport und Fitness waren für sie jedoch weniger bedeutsam als für diese. Auch waren die Eltern im Fall eines dünnen Kindes weniger geneigt, ihren Nachwuchs für Sport zu begeistern. Die Schüler

spiegeln hier die Meinung ihrer Eltern wider; adipöse Kinder sehen für sich eher einen Bedarf an mehr Bewegung und Fitness als dünne.

Unzufrieden mit ihrem Gewicht war fast die Hälfte der dünnen Kinder – ein höherer Anteil als unter den normal- und übergewichtigen. Dabei wollte etwas mehr als jedes zweite dünne Kinder Gewicht zulegen, nahezu jedes Zehnte jedoch abnehmen. Bemerkungen der Eltern über einen zu hohen Verzehr, wie sie in zehn Prozent der Fälle gegenüber den dünnen Kindern gemacht wurden, könnten die ohnehin schon sehr schlanken Kinder zu einer unnötigen Gewichtsabnahme motivieren.

Neben den gesundheitlichen Konsequenzen einer extremen Schlankheit spielt auch eine emotionale Komponente nachteilig mit hinein: Ein Schubladendenken betrifft sehr dünne und sehr übergewichtige Kinder gleichermaßen. So werden dünne Kinder, ebenso wie fettsüchtige aufgrund von Vorurteilen häufiger verspottet und ausgegrenzt. Programme zur Förderung von Bewegung und positiven sozialen Erfahrungen sollten sich vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse an Kinder aller Körpergrößen richten, bekräftigen die australischen Wissenschaftler.

Quelle:

O'Dea JA, Amy NK: Perceived and desired weight, weight related eating and exercising behaviours, and advice received from parents among thin, overweight, obese or normal weight Australian children and adolescents. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2011, 8:68

veröffentlicht am 10.09.2012 auf www.ernaehrung.de

14 Unbeschwert unterwegs: Tipps zur Ernährung bei langen Autofahrten

Frische Zutaten, viel Gemüse und Obst, so lautet die Maxime für all diejenigen, die auch auf langen Reisen wach und fit bleiben wollen. Der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Professor Dr. Helmut Heseker, empfiehlt...

- Nutzen Sie die bunte Vielfalt von Obst und Gemüse: Auch und gerade an Reisetagen sollten fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffen und ergänzen sich gegenseitig in ihrer Zusammensetzung. Alternativ zu Obst oder Gemüse „am Stück“ kann zwischendurch auch einmal ein frisch gepresster Saft getrunken werden.
- Milchprodukte – nicht nur für (kleine) Kinder: Besonders die fettarmen Varianten (Milchreis, Buttermilch, fettarme Joghurts) sind gut bekömmlich und aufgrund ihres Calciumgehalts empfehlenswert.

- **Reichlich trinken:** Zur Erhaltung der Konzentrationsfähigkeit und des Wohlbefindens sollten Erwachsene auch auf Reisen mindestens 1,5 Liter (besser 2 Liter) pro Tag trinken, Kinder mindestens einen Liter. An heißen Tagen erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf. Eine gute Basis ist schon mal gelegt, wenn zu jeder Mahlzeit ein Getränk getrunken wird. Als Durstlöscher eignen sich insbesondere Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Saftschorlen (Verhältnis 3:1).
- **Zwischenmahlzeiten:** Süßigkeiten und Snacks sollten aufgrund ihres häufig sehr hohen Gehalts an ungünstigen Fetten, Salz und Zucker die Ausnahme bleiben. Für den kleinen Hunger zwischendurch empfiehlt Hesecker frisches Obst oder eine kleine Handvoll Nüsse.
- **Wie wär's mit Fisch?** Fisch ist eine gute Quelle für Jod, Selen und essentielle Fettsäuren. Unpaniert in einer Fischpfanne, als Filet oder Fischsuppe ist er eine gute Alternative zu Fleischgerichten, gerade an warmen Sommertagen.
- **Weniger ist mehr:** An Reisetagen ist es vorteilhaft, wenn mehrere kleine Mahlzeiten anstelle weniger und dafür üppigerer Speisen zu sich genommen werden.

Gut vorbereitet ist halb verzehrt: Auch für das Essen und Trinken im Auto hat Hesecker einige Tipps parat:

- **Kühlen:** Lebensmittel, die zuhause im Kühlschrank aufbewahrt werden, sollten auch unterwegs gekühlt werden.
- **Vorbereitung:** Als Reiseproviand eignen sich bereits zuhause belegte Vollkornbrotsciben mit fettarmem Käse oder Wurst, die gerne nach Geschmack zum Beispiel mit Salatblättern, Gurken oder Radieschenscheiben aufgepeppt werden können. Bei Reisen mit Kühlbox können auch fettarme Joghurts oder Quark mitgenommen werden.
- **Mundgerecht ist Trumpf:** Proviand für unterwegs sollte möglichst „mundgerecht“ vorbereitet sein. So ist das Essen „allzeit bereit“ zum Verzehr, etwa bei Staus oder wenn die Kinder doch schon vor der eigentlich eingeplanten Pause Hunger haben.
- **Obst und Gemüse mit Bedacht wählen und vorbereiten:** Bei der Wahl von Obst und Gemüse sollte darauf geachtet werden, dass es auch nach längerem Transport noch appetitlich aussieht. Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren sind schon von sich aus mundgerecht, Wassermelonen lassen sich gut vorbereiten und schmecken angenehm frisch. Apfelstücke sollten mit Zitronensaft beträufelt werden, sonst werden sie schnell unansehnlich braun. Als Gemüse eignen sich besonders gut Cocktailtomaten, Gurkenscheiben, Möhrenstücke oder Minipaprikaschoten.
- **Wichtige Helfer für unterwegs:** Denken Sie auch an Besteck, Servietten oder feuchte Reinigungstücher sowie Mülltüten für Speisereste.

Das könnte Sie auch interessieren: die aktuelle Aktion des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gibt Tipps für eine bewegte Reise.

Quelle:

IN FORM (2014): Essen und Trinken auf Reisen.

veröffentlicht am 31.07.2014 auf www.ernaehrung.de

15 Nichts sehen, nichts hören, weitertrinken

Lieber in Maßen als massenweise konsumieren: Das gilt auch für Energydrinks. Denn der Genuss der Modegetränke birgt erhebliche gesundheitliche Risiken. Wissen Anhänger der gerade bei Jüngeren beliebten Wachmacher dies nicht – oder wollen sie es nicht wissen?

Mitarbeiter des Bundesinstituts für Risikobewertung befragten Anhänger von Energydrinks dort, wo sie meist auch getrunken werden: in Diskotheken, auf Festivals, auf LAN-Parties und bei großen Sportveranstaltungen. In ihrer Befragung konzentrierten sich die Forscher auf „Hochverzehrer“, also junge Leute, die in 24 Stunden mindestens 0,5 Liter Energydrinks zu sich nahmen. Ihr Ziel: Verstehen, wer aus welchem Grund wie viele Energydrinks konsumiert. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, die gesundheitlichen Folgen des Trinkens von Energydrinks besser abschätzen zu können. Außerdem wollten die Wissenschaftler wissen, welche Wirkung Warnhinweise auf den Getränkedosen und Flaschen haben.

Vor allem bei den 20- bis 25-Jährigen waren Energydrinks sehr beliebt. Dies entsprach weitgehend den Erwartungen der Forscher. Eine weitere Nutzergruppe sind Sportler. Mit einem Durchschnittsalter von etwa 33 Jahren sind sie deutlich älter als die Partygäste und Diskothekenbesucher.

Was versprechen sich die Anhänger dieser Modegetränke? Hier wurde vor allen Dingen die wach machende und leistungssteigernde Wirkung genannt. Darüber hinaus trägt der Geschmack zum hohen Verzehr von Energydrinks bei.

Die Menge der verzehrten Getränke variiert mit dem Anlass: Während des Tanzen in Clubs tranken die Befragten durchschnittlich ca. einen Liter Energydrinks in Kombination mit Alkohol. Bei LAN-Parties, bei denen auch mal zwei Nächte hintereinander durchspielt wurden, stieg der Konsum zum Teil erheblich an auf bis zu 5 Liter innerhalb von 24 Stunden. Vergleichbare Extrembeispiele fanden die Wissenschaftler auch in Diskotheken und auf Musikfestivals, bei denen in 24 Stunden bis zu 4 Liter Energydrinks gemischt mit alkoholischen Getränken konsumiert wurden.

Was die Warnhinweise auf den Verpackungen angeht, scheinen die jungen Menschen ähnlich abgestumpft zu sein wie langjährige Raucher. Die meisten Konsumenten wissen zwar, dass die Getränke nicht unproblematisch sind, dies hat jedoch keine Auswirkungen auf ihre Beliebtheit. Informationen über Inhaltsstoffe und mögliche gesundheitliche Risiken stuften die Mehrheit der Befragten als unwichtig ein. Trotz ihres riskant hohen Konsums hatten sie keine Bedenken hinsichtlich ihrer eigenen Gesundheit und auch die Kombination mit Alkohol, körperlicher Anstrengung und Schlafentzug schien für sie kein Problem zu sein. Fazit: In diesem Fall haben wohl leider Werbung und Gruppenzwang die Nase vorn...

Quelle:

Bundesinstitut für Risikobewertung (2013): Anlassbezogene Befragung von Hochverzellern von Energy-Drinks.

veröffentlicht am 19.02.2014 auf www.ernaehrung.de