

Wer trendy sein will, is(s)t gesund!

Die jährlich stattfindende Fortbildungstagung der Gütegemeinschaft Diät und Vollkost e. V. stand in diesem Jahr unter dem Motto „Wer trendy sein will, is(s)t gesund!“ Vom 8. bis 10. März diskutierten etwa 150 Ernährungsfachkräfte in Bad Oeynhausen über aktuelle Ernährungsthemen. Einen Schwerpunkt bildete dabei die Ernährung von Senioren, einen weiteren die Ernährung von Kindern und Jugendlichen.

Ernährungsempfehlungen in der Diskussion

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, basierend auf den D-A-CH-Referenzwerten, eine kohlenhydratreiche, relativ fett- und proteinarme Kost. Eine derartige Kost soll u. a. zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen beitragen. Vor diesem Hintergrund sorgte bereits der Eröffnungsvortrag von PD Dr. Armin ZITTERMANN, Bad Oeynhausen, für einige Diskussionsstoff. Er ging der Frage nach, ob Korrekturen der zurzeit gültigen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr angesichts neuer Studien notwendig seien. Umfangreiche epidemiologische Untersuchungen deuteten darauf hin, dass kohlenhydratreiche Lebensmittel, die zu einer hohen glykämischen Belastung führen, das Lipidprofil im Blut verschlechtern und das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen. Dagegen beeinflusst der prozentuale Anteil der Fettzufuhr das kardiovaskuläre Risiko nicht und ein hoher Proteinanteil verringert es. Des Weiteren hätten Interventionsstudien gezeigt, dass sehr kohlenhydratarme Kostformen den Triglyzeridspiegel im Serum signifikant reduzieren und den HDL-Cholesterolspiegel erhöhen. Neueste Studien, so ZITTERMANN, deuten darauf hin, dass kohlenhydratarme Reduktionsdiäten zumindest mittelfristig zu einer stärkeren Gewichtsabnahme führen als kohlenhydratbetonte. Ebenfalls konnte gezeigt werden, dass Fleisch sowie Obst und Gemüse, also Lebensmittelgruppen, die zu einer niedrigen glykämischen Belastung führen, günstige Wirkungen auf biochemische Risikomarker bzw. die Mortalitätsrate an kardiovaskulären Erkrankungen haben. Hervorzuheben sei ebenfalls, dass diese Lebensmittelgruppen eine deutlich günstigere Nährstoffdichte für eine Reihe von Mikronährstoffen aufweisen als Cerealien. Insgesamt sei

die starke Betonung von Getreideprodukten in der Ernährung durch wissenschaftliche Studien nicht belegt. Derzeit vorliegende Daten lassen vermuten, dass neben einer insgesamt adäquaten Energiezufuhr zur Vorbeugung von Adipositas und kardiovaskulären Erkrankungen eher eine Fettmodifikation als eine Reduktion des Fettanteils angestrebt werden sollte. Anstelle von Cerealien erscheint ein höherer Anteil proteinreicher Lebensmittel sinnvoll. Nicht zuletzt ist ein reichlicher Konsum an Obst und Gemüse wünschenswert. Ob und inwieweit die neuen Studienergebnisse aber zu Korrekturen der Empfehlungen führen, ist momentan noch nicht abzusehen, schloss ZITTERMANN.

Ergänzende Bilanzierte Diäten

Können so genannte Ergänzende Bilanzierte Diäten, ihr Versprechen, als (All-)Heilmittel wirksam Krankheiten zu bekämpfen, einlösen? Dies hinterfragte Prof. Dr. oec. troph. Andreas HAHN, Hannover, kritisch. Er stellte die Unterschiede zur Bewertung und Zuordnung dieser neuen Produkte vor. Dabei machte er deutlich, dass Bilan-

zierte Diäten (BD), insbesondere *Ergänzende Bilanzierte Diäten (EBD)*, in arzneimitteltypischer Darreichungsform eine Besonderheit unter den Lebensmitteln sind. Nach den Vorgaben der RL 1999/21/EG bzw. der DiätV dienen sie der diätetischen Behandlung von Patienten mit definierten Erkrankungen, Störungen oder Beschwerden. Dies rückt sie faktisch in die Nähe von Arzneimitteln und hat zu einem wahren Boom an Präparaten geführt, die für sich beanspruchen, EBD zu sein, so HAHN. Sein Fazit: Beide Produktgruppen bedürfen der differenzierten ernährungsphysiologischen und ernährungsmedizinischen Bewertung, um Grenzen und Möglichkeiten ihres Einsatzes aufzuzeigen. Vielfach besitzen sie eine Berechtigung; sie sind aber weder für jeden Gesunden oder Erkrankten notwendig, noch sind sie eine Lösung für jedes Ernährungsproblem.

Schwerpunkt Kinder

Ernährungskonzept OptimiX

Vielversprechende Konzepte berücksichtigen einerseits die Vorstellungen von Kindern von einem leckeren Essen und andererseits die Vorgaben an den Nährstoffbedarf. In diesem Zusammenhang wurde das Konzept der Optimierten Mischkost (OptimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung vorgestellt. PD Dr. troph. Mathilde KERSTING, Dortmund, erläuterte das lebensmittel- und mahlzeitenbezogene Präventionskonzept, das sich an Kinder und Jugendliche aller Alters-



Blick ins Auditorium

gruppen richtet und für Familien ebenso geeignet ist wie für die Gemeinschaftsverpflegung. Dabei machte sie deutlich, dass Kinder auf Dauer nur Lebensmittel akzeptierten, die ihnen schmecken. Deshalb enthalte die Optimierte Mischkost auch Lebensmittel wie Süßigkeiten und Fast Food, die nicht nennenswert zur Zufuhr essentieller Nährstoffe beitragen, aber bei den meisten Kindern sehr beliebt sind. KERSTING wies darauf hin, dass sich die Optimierte Mischkost inzwischen auch als Rahmen bei der Ernährungsschulung adipöser Kinder und Jugendlicher bewährt hat.

Große Portionen, großer Appetit

Dr. med. Thomas ELLROTT, Göttingen, erläuterte in seinem Vortrag den Zusammenhang zwischen großen Portionen und großem Appetit. Seit Jahren nehmen die Portionsgrößen von vielen im Supermarkt verkauften und im Schnellrestaurant verspeisten Lebensmitteln zu, so ELLROTT. Dieser ökonomisch begründete Trend bewirke bei außenreizabhängigen Essern eine deutlich höhere Nahrungsaufnahme. Somit werde die Entstehung von Übergewicht und Adipositas gefördert. Er forderte, den Zusammenhang zwischen Portionsgröße und Gewichtszunahme bei therapeutischen Maßnahmen stärker zu berücksichtigen. Das ziehe unweigerlich eine Erweiterung der Beratungsinhalte nach sich, speziell hinsichtlich des Lebensmitteleinkaufs im Supermarkt und/oder den Besuch von Fast-Food-Restaurants.

Trainingskonzept für Adipöse

Die epidemiologische Entwicklung der Adipositas im Kindes- und Jugendalter und deren gesundheitliche Folgen erfordern eine flächendeckende abgestufte Behandlung. Beratung und Schulung sind dabei ein zentraler Bestandteil, machte Dr. med. Kurt STÜBING, Scheidegg, deutlich. Er stellte das Konzept Adipositaschulung – Trainingskonzept für adipöse Kinder und Jugendliche vor, welches im gesamten Bundesgebiet Anwendung finden soll. Die Konsensusgruppe Adipositaschulung (KGAS), eine Arbeitsgruppe der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA), entwickelte das Rahmenkonzept, das als einheitliche Basis mit qualitativen Mindestanforderungen zu verstehen ist und so die Entwicklung bzw. Wei-

terführung von Schulungsprogrammen auf einem vergleichbaren fachlichen Niveau ermöglichen soll.

Die Schulungsbereiche sind in einzelne thematische Bausteine gegliedert, die wiederum aus praktischen Übungen zusammengesetzt sind. Das Schulungskonzept integriert die Elternschulung in allen Bereichen als wesentliches Element, erläuterte STÜBING. Zudem stellte er die Messinstrumente für die Evaluation vor.

Durch das interdisziplinäre Trainingskonzept für übergewichtige Kinder und Jugendliche können Änderungen des Ess- und Bewegungsverhaltens, eine Abnahme der Adipositas, eine Verminderung der Komorbidität und die Vermeidung unerwünschter Nebenwirkungen für eine große Zahl von Patienten erreicht werden, so das Fazit von STÜBING.

Spielerisch lernen, wo Lebensmittel herkommen

Mit dem durch die Aktion „Brot für die Welt“ begründeten Projekt „Mahlzeit – Der Ökofaire Kinder-Kochtopf“ kön-

nen Kinder spielerisch die Herkunft unterschiedlicher Lebensmittel kennen lernen. Durch das Projekt und die Kinder- und Jugendaktion „Aufgeschmeckt!“ sollen sie aufmerksam werden für die Zusammenhänge zwischen ihrem Konsumverhalten und der weltweiten Ernährungssicherheit, machte Franziska KRISCH, Stuttgart, deutlich. Wer beim Einkauf, regionale, ökologische und fair gehandelte Lebensmittel bevorzuge, tue nicht nur etwas für seine persönliche Gesundheit, sondern trage gleichzeitig dazu bei, dass auch Menschen in Entwicklungsländern ausreichend Nahrung in einer intakten Umwelt produzieren können.

Webstrategien für Ernährungsfachkräfte

Dipl.-Kfm. Ingo BARLOVIC, München, gab den Ernährungsfachkräften Tipps, wie sie mit Hilfe von Webstrategien der Lebensmittelindustrie die Zielgruppe Kids erfolgreicher ansprechen. Kinder seien heutzutage aus mehreren Gründen eine der wichtigsten Ziel-

Grußwort der Gütegemeinschaft Diät und Vollkost e. V. (GDV) zum 50-jährigen Bestehen der Ernährungs-Umschau

Ein halbes Jahrhundert Ernährungs-Umschau, das ist wahrlich Anlass zu herzlichsten Glückwünschen! Die Gütegemeinschaft Diät und Vollkost e. V. möchte „ihrem Organ“, das ihr seit nun mehr 40 Jahren zur Verfügung steht, zu diesem Jubiläum gratulieren. Die Zusammenarbeit war und ist kooperativ, kollegial und immer angenehm. So übernahm und übernimmt auch in Zukunft die Ernährungs-Umschau die wichtige Funktion der fachlichen Kommunikation für die Mitglieder der GDV.

In einer Zeit, in der durch Medien Meinungen schnell zu Wahrheiten werden, ist es selbst für Fachkräfte der Ernährungsberatung nicht leicht, den Durchblick zu bewahren, moderne Trends von wissenschaftlicher Erkenntnis abzugrenzen oder geprüfte Empfehlungen gegen aktuelle Moden zu verteidigen. Die RAL-Gütezeichen, die im Zertifizierungsverfahren an GDV-Mitgliedbetriebe vergeben und regelmäßig auditiert werden, haben sich zu gefragten Symbolen entwickelt, die Tischgästen Essgenuss mit Sicherheit signalisieren.

Die monatlichen Ausgaben der Ernährungs-Umschau mit ihrem deutlichen Praxisbezug waren und sind für die Ernährungsberatung in den Mitgliedsbetrieben der GDV eine unverzichtbare Unterstützung, um den Qualitätsanspruch der GDV „Essen mit gutem Gefühl“ zu sichern.

So wünscht die GDV „ihrer“ Ernährungs-Umschau noch viele Jahrzehnte erfolgreiche Kommunikation als das deutschsprachige Fachorgan für die Ernährungsberatung. Informationen selbst sind längst keine Mangelware mehr in unserer Gesellschaft. Aber entscheidend sind Bewertung und Gewichtung von Informationen. Hier hilft die beste Suchmaschine nicht weiter, denn Google nennt über 2,5 Millionen Zitate auf das Stichwort „Ernährung“. Die Ernährungs-Umschau verleiht den Informationen auf wissenschaftlicher Basis ihren Bedeutungswert für die Beratungspraxis. Das wünscht sich die GDV auch weiterhin von der Ernährungs-Umschau.

Prof. Dr. Volker PUDEL
Vorsitzender der GDV

VDD-Kongress Dresden

2004



gruppen sowohl für die Ernährungswirtschaft als auch für die Ernährungsberatung: Sie sind kaufkräftige Konsumenten, sie bestimmen in hohem Maße, was zu Hause auf den Tisch kommt, und in der Kindheit entscheidet sich häufig, welche Produkte und Marken auch im Erwachsenenalter konsumiert werden. Und dies bestimme sowohl den langfristigen Markterfolg von Produkten als auch das zukünftige Ernährungsverhalten der Kids.

Die Werbung, erklärte BARLOVIC, ist eine Strategie, die Kinder anzusprechen. Ihre Wirkung dürfe aber weder unter- noch überschätzt werden. Gut gemachte Werbung erreiche die Kinder, indem sie sich so nahe wie möglich an ihrer Lebenswelt orientiere. Dies funktioniere sowohl für Marken und Produkte als auch für die moderne Ernährungsberatung. Auch sie sollte versuchen, zielgruppenorientiert zu denken und zu handeln: weg von einem asketischen ‚Das-ist-gesund-und-da-sind-folgende-Inhaltsstoffe-drin ...‘-Ansatz hin zu Essspaß und einer Orientierung an den Lebenswelten der Kinder. Denn nur die Aktionen sind wirkungsvoll, die an den tatsächlichen Bedürfnissen der Kids anknüpfen, beendete BARLOVIC seinen Vortrag.

Gestörtes Essverhalten

Essstörungen sind nicht nur ein Thema für Jugendliche, immer mehr Erwachsene sind davon betroffen, erklärte Dr. med. Georg Ernst JACOBY, Klinik am Korso für gestörtes Essverhalten, Bad Oeynhausen. Wichtig sei es, sich mit den Ursachen auseinander zu setzen, die psychisch bedingt sind und demzufolge entsprechend behandelt werden müssten. Hier sei das Behandlungsteam gefragt, in dem die Ernährungsfachkraft eine gleichberechtigte Therapeutenposition einnehme. Der Referent beschrieb Therapiestrategien, die den Betroffenen helfen sollen, ihr gestörtes Essverhalten wieder zu normalisieren.

Der Bericht wird in der Juli-Ausgabe fortgesetzt.

Anschrift der Verfasserin:
Nadine Balzani
Ernährungsmedizinische
Beraterin/DGE
Geschäftsführerin der GDV e. V.
Moorenstr. 80
40225 Düsseldorf

Auch in diesem Jahr fand unser Ernährungs-Umschau-Quiz bei Ihnen großen Anklang: Insgesamt beantworteten 413 Teilnehmer des 46. VDD-Bundeskongresses die Frage zum Thema Mukoviszidose. Unter den richtigen Antworten haben wir jetzt die Gewinner ermittelt.



11.-20. Preis: Je 2 Edelstahl-Espressotassen von Elta

Sarah ALMAS, Stuttgart
Ulrike BRÄUTIGAM, Rostock
Doreen BUFFLEB, Rotenburg/Wumme
Susanne CORNELIUS, Rowa
Yvonne GOLDHORN, Lübbenau

1. Preis:
Philips Kaffeeautomat „Senseo“
Kerstin zu DREEK, Pockwall

2. Preis:
Picknick-Korb für 4 Personen
Franziska SCHMOLKE, Dresden

3. Preis:
Alfi Isolierkanne „Pump & Go“
Andrea HARTUNG, Freiburg

4.-10. Preis:
Je eine Kettler Gymnastikmatte
Jessica ALBRECHT, Gifhorn
Klara BAUN, Neuss
Katja DÖRING, Zwickau
Jennifer HASS, Fürth
Anke HETTERSCHIEDT, Münster
Tina ROMMEL, Heidelberg
Nicky SCHOB, Theilow

Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern!

Das Team der Ernährungs-Umschau freut sich schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr in Nürnberg.

ERNÄHRUNGS-UMSCHAU QUIZ

46. VDD-Bundeskongress, Dresden 12. -14. 5. 2004

Ziel der Ernährungstherapie bei Mukoviszidose ist es, ...

- den individuellen, meist erhöhten Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken, um ein altersnormales Wachstum zu erreichen.
- den individuellen, meist erniedrigten Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken, um ein altersnormales Wachstum zu erreichen.
- den individuellen, meist erniedrigten Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken, um ein überschießendes Wachstum zu vermeiden.