

einblicke

September 2014 | 23. Jahrgang
ISSN 1029-9823

Zeitschrift des Verbandes der
Ernährungswissenschaftler Österreichs

03/14

Themenschwerpunkt:

Allergene und Co

Berichte ab Seite 3

Demografische Revolution: Reifeprüfung auf dem Teller

Veranstaltungsbericht auf Seite 10

Neue Mitglieder	Seite 6
Praxisdialog	Seite 9
Veranstaltungsbericht	Seite 10
Förder-Mitglieder	Seite 11
Förderer informieren	Seite 12
Arbeitskreise	Seite 13
Neues von der UMIT	Seite 14
Infosplitter	Seite 16
Buchtipps	Seite 17
Apptipps	Seite 19

► Veröffentlichung gem. § 25 (1) Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

VEÖ Geschäftsstelle

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien

Tel.: +43 1 333 39 81

Fax: +43 1 333 39 81-9

E-Mail: veoe@veoe.org

ZVR-Zahl: 614746509

Geschäftsführerin: Mag.^a Rebecca Kandut

VEÖ-Vorstand 2012 – 2015

Vorsitzende: Mag.^a Sonja Reiselhuber-Schmölzer,

Mag.^a Ursula Umfahner-Pirker

SchriftführerInnen: Mag.^a Viktoria Scherrer,

Mag. Dr. Manuel Schätzer

KassierInnen: Mag. DI Andreas Schmölzer, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Wild

Kooptierte Mitglieder: Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust,

Mag. Markus Zsivkovits, MSc

Grundlegende Richtung

Informationsweitergabe über Ernährung. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sie transportieren ausschließlich die Meinung der VerfasserInnen.

In dieser Publikation wurde für die wesentlichsten Personenbezeichnungen die geläufige Form der geschlechtergerechten Schreibung (mit „Binnen-I“) angewendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch in einigen Fällen nur die männliche Form verwendet, die selbstverständlich gleichwertig für Frauen und Männer gilt.

LeserInnenbriefe an: veoe@veoe.org

► Impressum

Redaktionsleitung und Anzeigenannahme: Mag.^a Stefanie Pichler

Redaktion: Mag.^a Julia Geißler-Katzmann, Mag.^a Rebecca Kandut,

Mag.^a Viktoria Scherrer, Mag. Martin Schiller

Layout/Grafik: Mag.^a Alexandra Wolfschütz

Korrektur: Conny Vrbicky

Grafik/Design: Susan Tadayyon-Gilani

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Mag.^a Rebecca Kandut

Mag.^a Mariella Lahodny, MSc

Dipl. oec. troph.ⁱⁿ Dipl.-Päd.ⁱⁿ Britta Macho

Mag.^a Katharina Philipp

Mag.^a Stefanie Pichler

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust

Mag.^a Viktoria Scherrer

Mag. Martin Schiller

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Wild

Mag. Markus Zsivkovits, MSc



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Essen kann ganz schön kompliziert sein. Vor allem dann, wenn (vermeintliche) Allergien, Unverträglichkeiten oder Sensibilitäten gegenüber diversen Lebensmitteln bzw. ihren Bestandteilen das Essverhalten beeinflussen. Häufig wird dabei einerseits auf bestimmte Lebensmittel verzichtet und andererseits auf spezielle Produkte zurückgegriffen, die auf die Zielgruppe zugeschnitten sind.

Der Markt hat die Thematik Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten und Co längst erkannt und das Sortiment entsprechend erweitert. Der Umkehrschluss: KonsumentInnen werden durch dieses Angebot hinsichtlich dieses Themas sensibilisiert. So entsteht nicht selten der Eindruck, zahlreiche Lebensmittel würden heute schlechter „vertragen“ als noch vor einigen Jahren. Blühenden Absatz finden dabei nicht nur spezielle Lebensmittel, sondern auch entsprechende Tests – um festzustellen, was gegessen werden darf und was nicht.

Doch welche Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten und -sensibilitäten sind nach aktuellem wissenschaftlichem Stand tatsächlich von Bedeutung? Welche Testmethoden sind anerkannt, welchen sollte man skeptisch begegnen? Antworten auf diese Fragen finden Sie im Beitrag ab Seite 3.

Spezielle Situationen erfordern besondere Regelungen. Das gilt für die Betroffenen, aber auch für den Gesetzgeber. So gilt ab 13. Dezember 2014 die EU-Lebensmittelinformationsverordnung. Diese regelt die Lebensmittelkennzeichnung neu, auch im Hinblick auf Allergene (mehr dazu ab Seite 5).

Neu geregelt wurde außerdem die Rechtslage um Speziallebensmittel durch die Verordnung 609/2013, die diätetische Lebensmittel ins Auge fasst (siehe Seite 7).

Außerdem informiert diese Ausgabe über die Herausforderungen der Gemeinschaftsverpflegung (Seite 9), die Auswirkungen des demografischen Wandels auf ernährungsbezogene Bedürfnisse (Seite 10) sowie das Allergenmanagement der Gastronomie (ab Seite 14).

Erstmals in dieser Ausgabe: App-Tipps auf Seite 19!

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Herzliche Grüße im Namen der Redaktion

Stefanie Pichler
sp@veoe.org

Mag.^a Viktoria Scherrer

viktoria.scherrer@veoe.org

Mag. Martin Schiller

martin.schiller@chello.at

Von Allergie bis Zöliakie - Kleines ABC der Unverträglichkeiten

Manchmal hat man den Eindruck, dass es früher einfacher war, Freunde und Familie kulinarisch zu verwöhnen. Neben den üblichen Abneigungen und Vorlieben bestimmen häufig Unverträglichkeiten, was auf den Teller kommt – oder eben nicht.

Susanne verträgt keine Milchprodukte, Jakob kein Obst, Christine kein Weizenmehl. Also ist Kreativität gefragt, um ein für alle genießbares Dessert zu finden. Aber was steckt eigentlich hinter dem „Nicht vertragen“? Hier mischen sich Befunde von Allergien und Unverträglichkeiten mit fragwürdigen Testergebnissen sowie neuen Definitionen, etwa der Glutensensitivität. Zeit für einen Überblick.

Die Allergie

Bei einer Allergie handelt es sich um eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Eiweißbestandteile von Lebensmitteln. Der Körper bildet gegen diese Antikörper, die sogenannten Immunglobuline E (IgE). Bei erneutem Kontakt mit dem Nahrungsbestandteil wird unter anderem Histamin ausgeschüttet, was zu den typischen allergischen Reaktionen führt (Hautrötungen, Schwellungen bis hin zur Luftröhrenverengung und zum anaphylaktischen Schock). Allergien sind relativ selten, werden aber immer häufiger (diagnostiziert bei 5 % der Erwachsenen) (1). Sie können mittels IgE und Prick-Test klar ermittelt werden. Lebensmittelallergien rücken zunehmend in das Blickfeld der KonsumentInnen. Sie treten bei 1-2 % der Erwachsenen und 5-8 % der Kinder auf. In der Wissenschaft sind mittlerweile 170 Allergene bekannt (Quelle: AGES 2010). Es gibt die Theorie, dass die Zahl an LebensmittelallergikernInnen mit der Zunahme an Umweltgiften zusammenhängt, gesichert ist diese Annahme aber noch nicht. Der oben erwähnte Prick-Test gelangt auch bei Lebensmittelallergien zur Anwendung. Zunächst werden Allergenextrakte auf die Haut aufgetragen. Nach dem Einritzen („pricken“) können allergische Reaktionen in Form von Rötungen auftreten. Nach dieser Eingrenzung der möglichen sensibilisierten Lebensmittelgruppen kommt der Prick-zu-Prick-Test zur Anwendung. Dabei werden einzelne Nahrungsmittel in nativer Form auf die Haut aufgetragen und geprickt. Da Betroffene derzeit nur die Möglichkeit haben, ihre Exposition zu verringern, wird intensiv an der Entwicklung einer Immunbehandlung als Routinetherapie geforscht.

Fruktoseintoleranz

Eine Fruktoseintoleranz ist eine selten vorkommende, erbliche

Stoffwechselstörung, von der eines von 20.000 Neugeborenen betroffen ist. Dabei kann Fruktose (und auch Sorbit) zwar absorbiert und anfänglich in den Leberzellen verstoffwechselt werden, schließlich fehlt allerdings das Enzym Aldolase B (Fructose-1-Phosphat Aldolase) für den weiteren Abbau des Fructose-1-Phosphats. Dadurch reichert sich Fructose-1-Phosphat insbesondere in der Leber an und hemmt die Enzyme der Gluconeogenese kompetitiv. Es kommt in der Folge zu einer Hypoglykämie und toxischen Leberschäden. Betroffene müssen daher Fruktose strikt meiden. Eine Diagnose kann mit einer molekulargenetischen Untersuchung auf die Mutation im Aldolase B-Gen erfolgen.

Ursächlich kann man den genetisch bedingten Enzymdefekt (29 Mutationen sind bisher beschrieben) nicht therapieren. Wichtig für die Betroffenen ist eine weitgehende Einschränkung des Verzehrs von Produkten, die Fruktose und Sorbit enthalten. Ein vollständiger Verzicht auf Fruktose ist nicht notwendig. In Verbindung mit Glukose wird Fruktose für den Darm leichter verwertbar. Das ist auch der Grund, warum Menschen mit Fruktoseintoleranz entgegen früherer Behauptungen Saccharose überwiegend gut vertragen. Malzzucker und Süßstoffe sind verträglich. Beim Zuckeraustauschstoff Sorbit empfiehlt sich jedenfalls eine deutliche Einschränkung, da er das Transportsystem von Fruktose beeinträchtigt. Darüber hinaus lässt sich bei den meisten von einer Fruktoseintoleranz betroffenen Personen eine gestörte Resorption von Sorbit beobachten.

Fruktosemalabsorption

Eine Fruktosemalabsorption ist im Gegensatz zur -intoleranz sehr häufig. Prävalenzzahlen reichen von 20 bis 30 % der Bevölkerung und sind bei Kindern noch höher. Nachdem es allerdings keine standardisierten Testverfahren gibt, sind diese Angaben kritisch zu bewerten.

Bei der Fruktosemalabsorption liegt eine Störung des Transportsystems GLUT-5 vor. Dieses ist dafür zuständig, Fruktose aus dem Darmlumen in die Dünndarmzellen einzuschleusen. Funktioniert dieser Mechanismus nicht ausreichend, verbleibt Fruktose im Darm und wird dort zum Teil von Bakterien umgebaut. Dies führt zu typischen Symptomen wie Blähungen, osmotischer Diarrhö, aber auch depressiven Verstimmungen.

Es ist möglich, die Expression des Transportsystems wieder anzukurbeln, sodass Fruktose in moderaten Mengen wieder vertragen wird. Empfohlen ist eine befristete Fruktosereduktion, gefolgt von einer geregelten Wiedereinführung von Obst und

Co. Wird Fruktose gänzlich vermieden, sinkt die Expression des GLUT-5 weiter und die Verträglichkeit verschlechtert sich langfristig. Eine Diagnose erfolgt üblicherweise mit einem H2-Atemtest.

IgG-Tests – Sinn oder Unsinn?

Vor einigen Jahren kamen so sogenannte Immunglobulin-Tests (IgG-Tests) in Mode, bei denen mittels Nachweis von IgG-Antikörpern im Blut Unverträglichkeiten auf bis zu 300 Lebensmittel „gescannt“ werden sollen. Die Europäische Akademie für Allergologie und Klinische Immunologie (EAACI) stuft diese Tests zur Diagnostik von Lebensmittelunverträglichkeiten als ungeeignet ein und lehnt sie strikt ab. IgG-Antikörper seien Teil einer üblichen physiologischen Immunantwort auf den Kontakt mit Lebensmittelbestandteilen und kein Hinweis auf krankmachende Vorgänge. Diese Bluttests sind vor allem teuer und stellen in Anbetracht der langen Listen an Lebensmitteln, die demnach zu meiden sind, oftmals sogar ein Gesundheitsrisiko für Mangelernährung dar. (2)

Histaminintoleranz

Der Histaminintoleranz liegt ein Mangel an dem Enzym Diaminoxidase (DAO) zugrunde, welches für dessen Abbau verantwortlich ist. Histamin ist eine körpereigene Substanz, die sowohl bei allergischen Reaktionen ausgeschüttet wird als auch in Nahrungsmitteln enthalten sein kann. Wird Histamin nicht ausreichend abgebaut, kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen. Dazu zählen Schwierigkeiten im Magen-Darm-Trakt, Kopfschmerzen, Migräne oder Hautausschläge. Bei lebensmittelinduzierten Migräneattacken wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen im Blut der Betroffenen Histamin nachgewiesen. (3) Manche Lebensmittel enthalten selbst kaum Histamin, setzen es jedoch aus den Körperspeichern frei. Zu solchen Liberatorien zählen Zitrusfrüchte, Tomaten und Nüsse. Zur Diagnose sind serologische Tests sowie eine ausführliche Anamnese notwendig. Etwa 1 % der Bevölkerung ist davon betroffen.

Laktoseintoleranz

Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker. Dieser kann aufgrund eines Mangels oder des Fehlens von Laktase nicht aufgespalten werden. Laktose gelangt unverdaut in den Dickdarm, wird dort von Bakterien abgebaut und führt zu ähnlichen Beschwerden wie die Fruktosemalabsorption. Die bakterielle Gärung führt zur Entstehung von Wasserstoff, Kohlendioxid, Essigsäure und Milchsäure. Es kommt zu einer Steigerung des osmotischen Drucks mit dem Wassereinstrom ins Darmlumen, zu einer Irritation der Darmschleimhaut durch organische Säuren und zu einer Förderung der Peristaltik (Darmbewegung). Auch bei der Laktoseintoleranz setzt man auf eine kurzfristige Laktose-Karenz und anschließend eine langsame Wiederaufnahme in den Speiseplan. Damit kann man in der Regel gute Verträglichkeitsergebnisse erzielen. In Österreich liegt die

Prävalenz ca. bei 10 bis 20 %. Zur Diagnose werden H2-Atemtest sowie Blutzucker- und Gentest eingesetzt.

Weizen und Co

Besonders Weizen scheint vielen Menschen oft Probleme zu bereiten. Bekannt sind das Krankheitsbild der Zöliakie sowie der Weizenallergie. Seit 2012 ist zudem auch die Glutensensitivität genauer definiert. Dabei führen Gluten oder Weizenbestandteile zu gastrointestinalen Beschwerden, zum Teil begleitet von Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Dies geschieht interessanterweise, obwohl differenzialdiagnostisch sowohl eine Zöliakie als auch eine Allergie ausgeschlossen werden konnten (daher auch der Name: Non Celiac Gluten Sensitivity; NCGS). Bei einer glutenfreien Ernährung bessern sich die Symptome rasch. Ersten Schätzungen aus den USA zufolge liegt die Prävalenz etwa bei 3 % der Bevölkerung, also deutlich höher als bei Zöliakie. Ungeklärt ist, wie es zu dieser Sensitivität kommt. In aktuellen Studien gibt es Hinweise darauf, dass neben dem Gluten auch ein Amylase-Trypsin-Inhibitor zur Entstehung beiträgt. Dieses Protein wird oft in der Getreidezüchtung gefördert, um die Schädlingsresistenz zu erhöhen. Aber auch die in Getreide enthaltenen Fructane werden immer wieder als Auslöser diskutiert. (4)

Tabelle 2: Von Weizen und/oder Gluten ausgelöste Krankheitsbilder

Glutensensitivität	Gastrointestinale Beschwerden trotz Ausschluss von Zöliakie und Allergie; Abhilfe durch mehrwöchige glutenfreie Ernährung -> kleine Mengen werden wieder vertragen	Keine Antikörper im Blut nachweisbar; Differenzialdiagnose mit Glutenbelastungsprobe	3 % Betroffene
Weizenallergie	„klassische Allergie“; meist gegen Gliadine im Weizen, anaphylaktische Schocks sind eher selten; Roggen, Gerste, Hafer und z. T. Dinkel werden gut toleriert	Diagnose mittels eiweißspezifischem IgE-Antikörper	0,1 – 0,5 % Betroffene
Zöliakie	Autoimmunerkrankung; Gluten führt zu einer T-Zell-vermittelten Reaktion im Gastrointestinaltrakt; Folge ist eine chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut sowie eine Zottenatrophie	Diagnose durch eine serologische Bestimmung von IgA-Antikörpern möglich	1 % Betroffene

► Literatur:

- (1) Sicherer SH, Sampson HA. Food Allergy: Epidemiology, Pathogenesis, Diagnosis, and Treatment. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* (2014), 133 (2), 291-307. e5.
- (2) Wüthrich B. Unproven Techniques in Allergy Diagnosis. *Journal of Investigational Allergology and Clinical Immunology* (2005), 15 (2), 86-90.
- (3) Hahn A et al. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2006.
- (4) Catassi C, Bai JC, Bonaz B et al. Non-celiac Gluten Sensitivity: The New Frontier of Gluten Related Disorders. *Nutrients* (2013), 5 (10), 3839-3853.

Allergene lebensmittelrechtlich betrachtet Update zum Thema Allergenkennzeichnung

Die EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) wurde 2011 veröffentlicht und gilt ab 13. Dezember 2014. Sie regelt die Kennzeichnung von Lebensmitteln neu und gilt als EU-Verordnung direkt in allen Mitgliedsstaaten.

Auch im Bereich der Allergenkennzeichnung kommt es zu einigen relevanten Änderungen. Sowohl verpackte als auch offene (unverpackte) Lebensmittel sind von den Neuerungen betroffen.

Allerghervorhebung bei verpackten Lebensmitteln

Bei verpackten Lebensmitteln mussten auch bisher schon die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene (siehe Kasten) in der Zutatenliste genannt werden. Enthielt beispielsweise ein raffiniert gewürztes Fertiggericht neben anderen Gewürzen auch Sellerie, so musste man bisher dieses Allergen in der Zutatenliste anführen: „Gewürze (enthält Sellerie)“. Künftig müssen die allergenen Zutaten in der Zutatenliste hervorgehoben werden (unterstrichen, Fettdruck, ...), damit sie für betroffene Personen noch leichter erkennbar werden.

Zum Beispiel: „Gewürze (enthält Sellerie)“ oder bei einem Müsli „Zutaten: Weizenflocken, Datteln, Haselnüsse, Kürbiskerne etc.“

„Enthält Spuren von“ weiterhin auf freiwilliger Basis

Gelangen Allergene unbeabsichtigt ins Produkt – durch sogenannte Kreuz-kontakte, so spricht man von nicht kennzeichnungspflichtigen Allergenspuren. „Kann Spuren von Nüssen enthalten“ findet man beispielsweise auf fast allen Schokoladeprodukten, die keine Nüsse als Zutaten enthalten. Sie werden jedoch in Betrieben produziert, wo auch Nüsse (bei anderen Produkten) zum Einsatz kommen. Da bei der Schokoladeproduktion nicht Nass gereinigt werden kann, ist eine Verschleppung der Nüsse jedenfalls wahrscheinlich – deshalb ist bei Schokolade traditionell ein „Nuss-Spurenhinweis“ angegeben. Bei Produktionsweisen, wo nach guter Herstellpraxis gereinigt wird, ist ein Spurenhinweis nicht notwendig.

Jetzt neu: Allergeninformation bei unverpackten Lebensmitteln

Mit der LMIV muss nun auch bei offen abgegebenen Lebensmitteln über die enthaltenen kennzeichnungspflichtigen allergenen Zutaten informiert werden. Betroffen sind davon unter anderem diverse Thekenbedienungsbereiche

in den Supermärkten (etwa Gebäck, Wurst und Käse), aber auch Bäckereien, Fleischereien sowie die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung, wobei die EU den Nationalstaaten das „wie“ überlässt. In Österreich wurde dazu im Juli eine eigene „Allergeninformationsverordnung“ veröffentlicht, die diese Informationspflicht konkretisiert. Die Betriebe sind dazu verpflichtet, über enthaltene allergene Zutaten zu informieren – die Informationen müssen unaufgefordert zur Verfügung gestellt werden.

Dies kann schriftlich erfolgen – beispielsweise mittels Listen, Kärtchen, in der Speisekarte oder mittels Aufsteller. Für die konkrete Umsetzung der schriftlichen Allergeninformation wurden Leitlinien auf Codexebene erarbeitet und veröffentlicht. Eine praktikable Variante der Allergeninformation ist die Anwendung von einheitlichen Codes (Buchstaben, Ziffern). Dabei ist jedem Allergen ein Zeichen zugeordnet – dies wird in Form einer Legende abgebildet (in der Speisekarte, als Aufsteller bei der Theke, ...). Bei den Produkten selbst werden dann nur die Codes angeführt.

Weiters ist es auch möglich, die KonsumentInnen mündlich betreffend Allergene zu informieren. In diesem Fall muss gut sichtbar ein Hinweis angebracht werden, dass Informationen zu Allergenen auf Anfrage gegeben werden. Die Information darf nur durch geschultes Personal erfolgen.

Bei behördlichen Kontrollen müssen Schulungsnachweise vorliegen. Die Schulungen müssen alle drei Jahre aufgefrischt werden. Weiters müssen die Betriebe für das eigene Personal ein dokumentiertes System zu den in den Produkten enthaltenen Allergenen aufrechterhalten und auch der Behörde vorweisen können – ganz ohne Dokumentation geht es somit auch bei der mündlichen Information nicht.

Diese betriebliche Schulungstätigkeit ist sicherlich ein interessantes Betätigungsfeld für ErnährungswissenschaftlerInnen, die durch ihre multidisziplinäre Ausbildung bestens dafür ausgebildet sind. Die AGES bietet diesbezüglich auch Qualifizierungsseminare für ExpertInnen an („Train the Trainer“).

Zu den Inhalten der betrieblichen Schulung zählen u.a. die folgenden Themen:

- Grundlagen zum Thema Allergien (Welche gibt es, welche Auswirkungen haben sie? Wie wird eine allergische Reaktion ausgelöst)

- Kenntnisse über die Liste der kennzeichnungspflichtigen allergenen Stoffe gemäß LMIV
- Grundlagen und Praxistipps zur Durchführung der Allergeninformation im Betrieb

Die nächsten Monate werden zeigen, wie die Neuerungen betreffend Allergenkennzeichnung in der Praxis umgesetzt werden. Eines ist jedenfalls gewiss: Allergiker sollten damit künftig besser über zugesetzte Allergene informiert werden. Im Sinne des Konsumentenschutzes ist dies durchaus begrüßenswert, wenngleich auf betrieblicher Ebene derzeit verbreitet großes „Haareraufen“ herrscht. Die Umsetzung stellt vor allem für Kleinbetriebe eine große Herausforderung dar, zumal viele Lieferanten noch keine strukturierte Information über die von ihnen gelieferten Allergene zur Verfügung stellen.

ANHANG II der LMIV: STOFFE ODER ERZEUGNISSE, DIE ALLERGIEN ODER UNVERTRÄGLICHKEITEN AUSLÖSEN

1. Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, ausgenommen

- a) Glukosesirupe auf Weizenbasis einschließlich Dextrose;
- b) Maltodextrine auf Weizenbasis;
- c) Glukosesirupe auf Gerstenbasis;
- d) Getreide zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;

2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse;

3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse;

4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer

- a) Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird;
- b) Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird;

5. Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse;

6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer

- a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett;
- b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolacetat, natürliches D-alpha-, Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen;
- c) aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen;
- d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen;

7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), außer

- a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;
- b) Lactit;

8. Schalenfrüchte, namentlich Mandeln (*Amygdalus communis* L.), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Kaschunüsse, (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamia- oder Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, außer Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;

9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse;

10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse;

11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse;

12. Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l;

13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse;

14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse;

welcome

Wir begrüßen die folgenden neuen VEÖ-Mitglieder:

Tanja Bernsteiner
Elena Dehm, BSc
Verena Heyda, BBSc
Kevin Hofbauer
Katja Kobler, BSc
Younas Manar
Aleksandra Mystek

Daniela Offenbacher, BSc
Irene Pichler, MSc
Christine Rötzer
Michael Schmid, BSc
Petra Seidl
Elena Zand
Patrick Alexander Zöhrer, BSc

Nie wieder Diät? Rechtliche Änderungen bei Speziallebensmitteln

Besondere Lebensmittel wie Bodybuilder-Shakes, Diätschokolade und Diabetikerkuchen sind seit Jahrzehnten im Lebensmittelhandel anzutreffen und finden aus den unterschiedlichsten Motiven reißenden Absatz. Für die ernährungswissenschaftliche und rechtliche Beurteilung stellen diese Produkte seit ebenso langer Zeit eine besondere Herausforderung dar. Wie sieht die Zukunft dieser Produkte aus?

Was ist überhaupt ein Lebensmittel?

Im Artikel 2 der EG-Basisverordnung sind Lebensmittel in rechtlicher Hinsicht sehr weit als „Stoffe, die vom Menschen aufgenommen werden“ definiert. Für einzelne Lebensmittelgruppen wie angereicherte Lebensmittel und diätetische Lebensmittel finden sich aufgrund vertikaler Bestimmungen Sonderregelungen. Oft werden diese Produktkategorien als „Speziallebensmittel“ bezeichnet.

Parallel ist zu beobachten, dass vor allem aufgrund der immer größer werdenden Akzeptanz von exotischen Nahrungsquellen immer mehr Rohstoffe von den VerbraucherInnen als „essbar“ angesehen werden. So wird ein Schimmelpilzmycel (Quorn) seit einigen Jahren auch im österreichischen Lebensmittelhandel als proteinreicher Fleischersatz angeboten. Aktuell wird bei uns selbst die Verwendung von Insekten als Proteinquelle in der Humanernährung ernsthaft diskutiert.



Eine Auswahl „neuartiger“ Lebensmittel

Auch das Korsett des europäischen Lebensmittelrechts eröffnete in den vergangenen Jahren viele neue Möglichkeiten. So ist beispielsweise aufgrund der EU-Anreicherungsverordnung 1925/2006 der Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen in unterschiedlichsten Lebensmittelgruppen nunmehr zulässig. Somit ist es nicht verwunderlich, dass sich sogar mit Vitamin C angereicherte Orangensäfte oder mit B-Vitaminen „funktionalisierte“ Wurstsorten am Lebensmittelmarkt etablieren.

Auch stark konzentrierte und physiologisch hochaktive Substanzen wie Phytosterine werden mittlerweile zu den Lebensmitteln (beziehungsweise zu deren Bestandteilen) gezählt. Somit ist es lebensmittelrechtlich oft nicht mehr erforderlich, spezielle Produkte als besondere Lebensmittelkategorie zu vermarkten.

„Neue“ wissenschaftliche Erkenntnisse

In zahlreichen Staaten mussten Speziallebensmittel in der Vergangenheit zugelassen werden. Einmal autorisierte Produkte konnten nur bei Vorliegen von schwerwiegenden Gründen untersagt werden. Daher sind einzelne, einmal genehmigte Waren seit Jahrzehnten praktisch unverändert am Markt, auch wenn deren wissenschaftliche Substantierung sich im Laufe der Jahrzehnte massiv verschlechtert hat. Das beste Beispiel hierfür sind einstmals zugelassene Diabetikerlebensmittel. Dass diese nicht erforderlich und – nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen – für Personen mit gestörter Glukosetoleranz oftmals sogar kontraproduktiv sind, muss hier gar nicht erst erwähnt werden.

„Legislation Shopping“ mit Speziallebensmitteln

Infolge des massiven Verdrängungs- und Innovationswettbewerbs in der Lebensmittelbranche ist es für den europäischen Gesetzgeber praktisch unmöglich, mit den immer rascher rotierenden Markttrends Schritt zu halten. Daher werden auch die rechtlichen Graubereiche für Spezialprodukte von findigen Juristen gezielt ausgenutzt, um generelle Verbote des Lebensmittelrechts zu umschiffen. Nicht zuletzt hat die Claims Verordnung 1924/2006, welche die Gesundheitswerbung bei Lebensmitteln unter Anwendung des Verbotsprinzips massiv einschränkt, dazu geführt, dass Unternehmer diese rechtlichen Einschränkungen unter Bezugnahme auf Ausnahmeregelungen für besondere Lebensmittelkategorien umgehen.

„Neuregelung der Speziallebensmittel“

Um den über Jahrzehnte gewachsenen Rechtsbestand für Speziallebensmittel zu konsolidieren und an jüngere Bestimmungen anzupassen, wurde auf europäischer Ebene das Konzept der diätetischen Lebensmittel durch die Verordnung 609/2013 vollkommen neu gestaltet. Mit deren Inkrafttreten werden diätetische Lebensmittel generell verboten. Selbst die Auslobung „Diät“, die den diätetischen Lebensmitteln vorbehalten ist, wird unzulässig sein. Einzelne Produktkategorien, die noch unter das Regelwerk der diätetischen Lebensmittel fallen und sich an besonders sensible Verbrauchergruppen richten (Säuglingsnahrung, Beikost, Personen mit Glutenunverträglichkeit), werden durch abschließende Spezialbestimmungen geregelt.

Facit

Mit dem Inkrafttreten der Verordnung 609/2013 werden diätetische Lebensmittel EU-weit unzulässig. Gesundheitswerbung wird sich noch stärker dem rigiden Regelungs- und

Zulassungsregime der Claims Verordnung unterwerfen müssen. Auch wenn der lebensmittelrechtliche Graubereich bei Speziallebensmitteln reduziert wird, werden unseriöse Unternehmen diesen wie bisher für sich ausnutzen. Der Bedarf nach einer objektiven, wissenschaftlich fundierten und persönlich abgestimmten Verbraucherberatung wird jedoch weiterhin vorhanden sein.

► Literatur:

- (1) Europäische Kommission – Grundlagen des Lebensmittelrechts
http://ec.europa.eu/food/food/foodlaw/index_en.htm
- (2) Europäische Kommission – Anreicherung von Lebensmitteln
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/vitamins/index_en.htm
- (3) Bericht der Europäischen Kommission zu „Diabetikerlebensmitteln“
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/diabetic/index_en.htm
- (4) Europäische Kommission – nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index_en.htm
- (5) Europäische Kommission – neue Regelungen für Speziallebensmittel
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/nutritional/index_en.htm

Pionierprojekt Moosdorfer Haushuhn und Gockelhahn

Im Sinne der Förderung von Vielfalt, einer bewussten Auswahl an Lebensmitteln und einer artgerechten und würdigen Tierzucht hat Ja! Natürlich Mitte Jänner 2013 gemeinsam mit der Tierschutzorganisation VIER PFOTEN das Pionier-Projekt „Moosdorfer Haushuhn & Gockelhahn“ ins Leben gerufen. Ja! Natürlich vertraut der Tradition eines Zweinutzungs-Huhns und lässt, wie es früher üblich war, Henne und Hahn groß werden. Die Hennen legen die „Eier mit Liebe gemacht“, die männlichen Küken werden zu Hähnen in innovativer Freilandhaltung aufgezogen. Das Wohl der Tiere steht also immer im Vordergrund. Ziel ist die weitere Verbesserung der Bio-Nutztierhaltung unter dem Gesichtspunkt artgemäßer Lebensbedingungen und Respekt vor Tier und Natur.

Vor 20 Jahren begann die Erfolgsgeschichte von Österreichs größter Bio-Marke Ja! Natürlich, die heute eine Produktpalette von über 1.100 Artikeln umfasst. Die REWE Group Eigenmarke steht für Produkte aus biologischer Landwirtschaft. Hochwertige Qualität, bester Geschmack, vollkommene Transparenz und das Wirtschaften im Einklang mit der Natur haben oberste Priorität. Denn Ja! Natürlich bedeutet Genuss mit Verantwortung: Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt – aber auch Verantwortung gegenüber biologisch wirtschaftenden LandwirtInnen. Ja! Natürlich ist bei BILLA, MERKUR, BIPA, ADEG und SUTTERLÜTY erhältlich. Weitere Informationen unter www.janatuerlich.at und auf <http://blog.ja-natuerlich.at>. Weitere Informationen unter www.vier-pfoten.org.



Mehr Info zum Pionierprojekt:



Interview mit Mag.^a Claudia Horacek

GMS GOURMET GmbH

Wie sind Sie zu Ihrer Arbeitsstelle gekommen?

Ich war schon längere Zeit bei Gourmet dabei, ehe ich fix engagiert wurde. Ab 1993 arbeitete ich als selbständige Ernährungswissenschaftlerin für das Unternehmen und führte Analysen und Nährwertberechnungen durch. 1997 wurde ich nach guten Jahren der Zusammenarbeit angestellt. Ich baute Datenbanken auf, arbeitete an der Sortimentsgestaltung und übernahm Verkaufstätigkeiten. Mittlerweile hat Gourmet seine Position als Marktführer in der Gemeinschaftsverpflegung ausgebaut und beschäftigt 14 ExpertInnen aus den Bereichen Ernährungswissenschaft und Diätologie.

Welche Aufgaben haben Sie heute im Unternehmen?

Seit vielen Jahren bin ich nicht mehr direkt im ernährungswissenschaftlichen Bereich tätig. Meine Schwerpunkte sind die Geschäftsleitung Business Catering Menüservice, die Sortimentsgestaltung und die Produktentwicklung bzw. das Product Management, Verkauf sowie die Leitung des Marketings. Zu meinen Aufgaben gehört es außerdem, das Speisenangebot für die Bedürfnisse ganz verschiedener Zielgruppen maßzuschneidern und auch aus ernährungsphysiologischer Sicht entsprechend zu gestalten. Auch den Nachhaltigkeitsaspekt, der auch für unsere Gäste immer wichtiger wird, bringe ich verstärkt ein.

Was begeistert Sie an Ihrer Tätigkeit?

Was mir wirklich Freude bereitet, ist die Tatsache, dass ich – im Gegensatz zur Einzelberatung – über die Gemeinschaftsverpflegung viele Menschen erreichen kann. Es macht mir Spaß, ein Unternehmen ernährungswissenschaftlich fundiert und zielgruppengerecht zu positionieren.

Was sind aktuell die Herausforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung?

Die größte Herausforderung ist derzeit die allgemeine Skepsis gegenüber Großverpflegung und der Tiefkühlkost. Ohne die Fakten zu berücksichtigen wird größeren Küchen misstraut, kleinen Küchen aber automatisch zugetraut, dass ihr Essen gesünder und frischer ist. Dabei weiß man seit langem, dass der Vitamingehalt von Speisen, die stundenlang warm gehalten werden, stärker beeinträchtigt ist als bei frisch gekochtem Essen, das schnell gekühlt und zeitnah erwärmt wird. Wir haben als großer Anbieter garantiert mehr Koch-, Qualitäts- und Ernährungskompetenz als ein kleiner Wirt oder eine einzelne Kraft in einer Schulküche. Und wir kochen – im Gegensatz zu vielen kleinen Anbietern oder Familien – so gut wie alles selbst, z.B. unsere Rindsuppe und die Gemüsesuppen, die Saucen, unsere Kuchen usw. Wir faszieren sogar das Fleisch selbst jeden Tag frisch in unseren Küchen.

Unsere Aufgabe ist es daher auch, diese Ungleichheiten in der Wahrnehmung zu beseitigen. Auch die Lebensmittelinformationsverordnung 1169/2011 bzw. die



STECKBRIEF

Mag.^a Claudia Horacek

Ausbildung:

1991 Abschluss Studium irregulare

Berufsweg:

1991 – 1997 selbständige Tätigkeit, Consulting, Schulung
Ab 1997 bei Gourmet in diversen Aufgabengebieten tätig. Derzeitige Position: Leitung Marketing und Öffentlichkeitsarbeit und Geschäftsleitung Businesscatering -Menüservice
2003 und 2004 berufsbegleitendes Studium PR und Öffentlichkeitsarbeit an der Universität Klagenfurt

Persönliches:

Verheiratet, 1 Tochter (Sofia, 17 Jahre)

Allergeninformationsverordnung sind aktuelle Herausforderungen. Wir haben unsere MitarbeiterInnen aber bereits gut darauf vorbereitet. Sie werden laufend geschult. Ein hauseigenes ExpertInnenteam sichert die Qualität der transparenten gästepfrendlichen Auszeichnung bzw. mündlichen Information.

Welche Fähigkeiten werden in Ihrem Job benötigt?

Eine gute Mischung aus Hausverstand, Kontaktfreudigkeit und betriebswirtschaftlichem Hintergrundwissen. Wenn man als Ernährungswissenschaftlerin in der Gemeinschaftsverpflegung arbeitet, sollte man wissen, wie Speisen zubereitet werden, was Lebensmittel kosten und sich mit Portionsgrößen und Kostenkalkulation auskennen. Obwohl die Akzeptanz für gesundes Essen weiter steigt, müssen wir die Menschen weiter dafür begeistern. Wir arbeiten daher nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern leisten Überzeugungsarbeit.

Abschließend: Gibt es einen Wunsch an die KollegInnen, die in den Bereichen Aufklärung, Beratung und Journalismus arbeiten?

Ja! Treten Sie mit uns in den Dialog und stellen Sie alle Fragen, die Sie interessieren. Wir sind sehr an Kommunikation zu BerufskollegInnen interessiert.

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte
Mag. Martin Schiller
ms@veoe.org

Mag.ª Rebecca Kandut
veoe@veoe.org

Demografische Revolution: Reifeprüfung auf dem Teller

Veranstungsbericht über das 5. f.eh-Symposium, 26. Juni 2014, Wien

Fortgeschrittenes Alter ist nicht mehr nur die letzte Lebensphase, sondern hat sich aufgrund der steigenden Lebensdauer zu einem zu differenzierenden Prozess entwickelt, welcher anhand des Stadiums der Autonomie und Kompetenz zu beurteilen ist. Das f.eh hat die „Altersidentitäten im Wandel“ genauer unter die Lupe genommen.

Schon in der Kindheit werden Ernährungspräferenzen geprägt. Unsere Biografie lehrt Geschmacksgewohnheiten und bestimmt unser Essverhalten. Ein rein kognitiver Ansatz, z.B. die Vermittlung von Informationen, reicht daher nicht aus, um Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

Physiologische Veränderungen im Laufe des Lebenszyklus zählen zu den Herausforderungen des Alterns. Soziale, psychische und physische Veränderungen, finanzielle Sorgen, Krankheit oder Medikamenteneinnahme können beispielsweise einen Kreislauf an Fehl- und Mangelernährung auslösen. Die „Best Ager“ verdienen eine dem veränderten Bedarf angepasste Ernährungsoptimierung, welche auch ihrem Geschmack und ihrer Genusstypologie Tribut leistet. Das f.eh-Genussbarometer zeigt eine Verschiebung von einem Anteil an 15 % Genießer unter den Unter-60-Jährigen hin zu 29 % unter den 60- bis 79-Jährigen, die genussvolles Verhalten ohne schlechtes Gewissen zeigen.

So steht die Gastronomie vor einer neuen Aufgabe und einem wachsenden Markt. Sind zukünftig „Seniorenteller“ out und „Genussteller“ in? Die „Entjungung“ der Bevölkerung bedarf der Entwicklung von Produktinnovationen. LebensmittelherstellerInnen am Puls der Zeit adressieren die Zielgruppe der „älteren Menschen“ und betrachten Funktionalität, Handhabbarkeit, Benutzerfreundlichkeit und Sicherheit ihrer Verpackungen. Das Institut für Gerontologie und demografische Entwicklung der UMIT hat die Wünsche der SeniorInnen an die Verpackungsindustrie erhoben: bessere Lesbarkeit der Schrift, eine deutlichere Kennzeichnung des Mindesthaltbarkeitsdatums, die Reduktion von glänzenden Materialien, kleinere Packungsgrößen sowie einfacher zu öffnende Verpackungen (v.a. Gläser).

Auch das Angebot an Nahversorgung spielt eine Rolle. Mit ca. 2 m² Verkaufsfläche pro EinwohnerIn ist der österreichische Einzelhandel dicht besetzt. Trotzdem gibt es in drei Bundesländern jeweils bis zu 30 Gemeinden ohne Lebensmittel-Vollversorger. Neue Trends im Lebensmitteleinzelhandel, wie die Gestaltung eines Supermarkts als Wochenmarkt, „Tante Emma 2.0“ kombiniert mit einem Online-Handel, der Online-Handel per se,

Convenience-Stores mit integrierter Gastronomie und Dienstleistungen sowie anspruchsvoll designte Super-, Bauernmärkte und Markthallen regen sich.

Marketing für die Generation 60+ folgt der neuen Form der Zielgruppenbestimmung. Früher galt „Sage mir, wer du bist (Geschlecht, Alter, Milieu, ...), und ich sage dir, was du brauchst“, doch heute heißt es „Sage mir, was du machst, und ich sage dir, was du willst“, erläutert Jürgen Polterauer von der Dialogschmiede. Das Verhalten der KundInnen und nicht mehr länger ihre soziodemografische Zugehörigkeit ist relevant. Die Kaufentscheidung wird emotional getroffen und die KonsumentInnen von heute bestimmen wie (Kanäle, Medien), wann, worüber und wo sie kommunizieren.

Fazit: Die längst überholte Einteilung eines wachsenden Teils der Bevölkerung in „SeniorInnen“ wird den Bedürfnissen dieser heterogenen Gruppe nicht gerecht. Allein eine passende Bezeichnung dieser Lebensphase zu finden, stellt eine Herausforderung dar.

Der „Reifeprüfung“ unterliegen daher Lebensmittelproduzenten, Handel, Gastronomie, Gesundheitswesen bzw. unsere Gesellschaft bei der Anpassung an die demografische Entwicklung, ohne dabei den Genuss- und Spaßfaktor außer Acht zu lassen!



► **Quelle, Download der Präsentationen und Fotogalerie:**

www.forum-ernaehrung.at/symposium-2014

förder-mitalieder

			
			
			
			
			
			

Der VEÖ bedankt sich bei seinen Förderern.

JOYA – mehr als Soja

Die MONA Gruppe – ein eigentümergeführtes, österreichisches Unternehmen – verarbeitet ausschließlich pflanzliche Rohstoffe und hat sich auf die Herstellung von veganen Milchalternativen spezialisiert. 136 MitarbeiterInnen in Österreich und Deutschland haben sich den Werten von Mona – hervorragender Geschmack, soziale und ökologische Verantwortung, Gesundheit und Natürlichkeit – verschrieben.

JOYA ist die Hauptmarke von Mona und wird europaweit vermarktet. Hauptrohstoff ist Soja, aber auch Hafer, Getreide und Reis gewinnen immer mehr an Bedeutung.

JOYA ist 100% Natur: Das JOYA Versprechen garantiert, dass alle Rohstoffe gentechnikfrei-zertifiziert sind, JOYA Produkten keine Aromastoffe zugesetzt werden, JOYA Sojabohnen, JOYA Hafer und JOYA Getreide in Österreich wächst und JOYA Reis aus der nächstgelegenen Anbauregion in Italien kommt. In der JOYA Forschungs- und Entwicklungsabteilung werden laufend innovative Produkte entwickelt. Hierbei wird streng darauf geachtet, dass das JOYA Versprechen eingehalten wird und die Produkte die hohen Qualitäts- und Geschmacksanforderungen der Konsumenten erfüllen.

Weitere Informationen zu JOYA unter www.joya.info.



100% Natur
Das JOYA Versprechen

*Köstliche
Rezepte mit JOYA
hier finden:
Viel Spaß beim Kochen
wünscht JOYA!*

Scan QR-Code

**OHNE
ZUCKERZUSATZ
– IDEAL ZUM
KOCHEN**

JOYA
BIO SOYA
Pur

JOYA
BIO SOYA
Natur

Wie Milch zu verwenden!

Mehr Infos zu JOYA und unseren Produkten auf www.joya.info und auf:

Anzeige

Das JOYA Versprechen

- ✓ JOYA Sojabohnen wachsen in Österreich
- ✓ JOYA Produkte sind gentechnikfrei
- ✓ JOYA Produkte sind ohne Zusatz von Aromastoffen

Neues aus den Arbeitskreisen Mitgliederservice und Success

VEÖ-Termine Herbst 2014

Die Teams der Arbeitskreise Mitgliederservice und Success haben eine abwechslungsreiche Veranstaltungspalette für diesen Herbst ausgearbeitet. Einen Appetizer finden Sie hier:

Mittwoch, 22. Oktober 2014: VEÖ-Networking „Warmes für kalte Tage – VEÖ-Networking in der TCM-Küche“

Unter diesem Titel wird es unter der Anleitung von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Claudia Nichterl ab 18:00 Uhr kulinarisch. Der exklusive Kochkurs bietet ordentlichen VEÖ-Mitgliedern die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, alte Bekanntschaften zu pflegen und dabei Köstlichkeiten der TCM-Küche zu probieren.

Donnerstag, 23. bis Samstag, 25. Oktober 2014: Workshop „Sporternährung“

Die Beratung von Freizeit- und SpitzensportlerInnen stellt für ErnährungswissenschaftlerInnen ein interessantes Betätigungsfeld dar. In diesem dreitägigen Seminar zum Thema Sporternährung bieten ExpertInnen des IMSB-Austria neben viel theoretischem Wissen auch die Möglichkeit, Gehörtes in der Beratung praktisch umzusetzen. Die TeilnehmerInnen erlangen die Befähigung, Hobby- und LeistungssportlerInnen in den Bereichen Trainings- und Wettkampfernährung, Regeneration, beim richtigen Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln und Gewichtsmanagement zu beraten. Nach Abschluss erhalten die TeilnehmerInnen das Zertifikat zur/m SporternährungsberaterIn.

Donnerstag, 30. Oktober 2014 und Donnerstag, 6. November 2014: GOURMET Betriebsbesichtigung

Österreichs Marktführer bei Menü-, Catering- und Gastronomieservices öffnet für jeweils 20 VEÖ-Mitglieder von 15:00 bis 18:00 Uhr seine Tore in der Niederlassung im 23. Wiener Gemeindebezirk. Am Programm stehen die Besichtigung der Küche, informative Stationen und Dialogmöglichkeiten – unter anderem mit ErnährungswissenschaftlerInnen.

Dienstag, 14. Oktober 2014: Schnitt.Punkt „Berufsfeld Lebensmittelrecht“

Der Bereich des Lebensmittelrechts bietet ErnährungswissenschaftlerInnen vielfältige Berufschancen. Erfahrene ErnährungswissenschaftlerInnen berichten aus der Praxis.

Freitag, 14. November 2014: MultiplikatorInnenveranstaltung „Multi-kul(t)inarisch essen. Ernährung zwischen Identität und Integration.“

So lautet das Thema der heurigen Herbstveranstaltung des VEÖ, die im Haus des Sports, 1040 Wien, stattfinden wird. Von der Darstellung verschiedener Ernährungsvorschriften in anderen Kulturen über die Erklärung neuer Food-Trends aufgrund der Globalisierung bis hin zu vielen praktischen Beispielen aus Lebensmittelindustrie, Gemeinschaftsverpflegung und Ernährungsberatung wird dieses spannende Thema multidisziplinär behandelt.

Freitag, 21. November oder Freitag, 28. November 2014: Workshop „Nachhaltigkeit in aller Munde – Ernährungsfairantwortung übernehmen!“

Ernährung ist heute mehr als reine Gesundheitssache. Durch unsere täglichen Kaufentscheidungen gibt es auch zahlreiche soziale, ökologische und ökonomische Bewegungen. In diesem Workshop, der in Salzburg stattfinden wird, setzen wir uns intensiv mit dem Thema Ernährungsökologie auseinander.

Dienstag, 25. November 2014: Workshop „Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder“

In Kooperation mit der AGES, genauer gesagt dem Projektteam von „Richtig Essen von Anfang“ an, findet dieser Workshop von 13:00 bis 17:00 ein Workshop statt. Ergänzt werden die Inhalte durch praktische Beispiele aus dem WINKI-Projekt.

Dezember 2014 (exakte Terminbekanntgabe folgt): Schnitt.Punkt „Sport und Ernährung“

Aufgrund des großen Ansturms beim Schnitt.Punkt zum Thema „Sport und Ernährung“ im April 2014 wird die Veranstaltung Ende des Jahres wiederholt. ErnährungswissenschaftlerInnen teilen dabei mit allen Interessierten ihre Erfahrungen und ihren Werdegang im Berufsfeld „Sport und Ernährung“.

Mag.^a Katharina Philipp
success@veoe.org

Mag.^a Mariella Lahodny, MSc
mitgliederservice@veoe.org

Allergenmanagement in der Gastronomie Problematik der Allergenkreuzkontamination im lebensmittelrechtlichen Kontext

Auswärts zu speisen wird für AllergikerInnen dank der neuen Lebensmittelinformationsverordnung zukünftig einfacher, da auf allergenhaltige Zutaten schon bald hingewiesen werden muss. Doch Kreuzkontaminationen während des Zubereitungsprozesses bleiben weiter „unsichtbar“. Doch wie groß ist das Risiko einer Kreuzkontamination wirklich?

Die neue Lebensmittelinformationsverordnung tritt am 13. Dezember 2014 in Kraft und sieht die Information von kennzeichnungspflichtigen Allergenen, die als Zutaten in die Speise gelangen, auch auf unverpackten Produkten vor (z.B. „Enthält Milch“, „Enthält Gluten“). Das heißt, dass künftig auch Gastronomie- und Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe aufgefordert sind, kennzeichnungspflichtige Allergene in Speisen anzuführen.

Kennzeichnungsrechtlich relevant ist dabei nicht, wenn Allergene während des Herstellungsprozesses in die Speise gelangen – für AllergikerInnen allerdings schon! Doch wie groß ist dieses Risiko? Dieser Frage widmete sich die vorgestellte Diplomarbeit mit dem Ziel, die Einschätzung des Risikos einer Kreuzkontamination im Küchenbereich zu erfassen. Dazu wurden folgende Methoden gewählt: Die laufenden Produktions- und Zubereitungsschritte wurden mittels Filmaufnahmen visualisiert, anschließend sequenziert und transkribiert. Parallel zu den Filmaufnahmen kamen Allergen-Teststreifen der Firma Romer Labs® in den Küchen der ausgewählten Betriebe zum Einsatz, um verschleppte Spuren von Allergenen analytisch zu messen. Die daraus gewonnenen Ergebnisse zeigten Zusammenhänge zwischen Hygienemaßnahmen und positiven Testresultaten bezüglich Kreuzkontamination (siehe Tab. 1 und 2).

Allergen: Casein				
Betrieb	Arbeitsfläche	Schneidebrett	Messer	Handschuhe
Betrieb A	positiv	positiv		positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser		Wasser
Betrieb B	positiv	positiv		positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser		keine
Betrieb C	positiv	positiv	positiv	positiv
Hygienemaßnahmen	keine	keine	Wasser	Wasser & Seife
Betrieb D	positiv	positiv		positiv
Hygienemaßnahmen	keine	keine		Wasser
Betrieb E	positiv	positiv		positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser		keine
Betrieb F	positiv	positiv		positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser & Spülmittel		Wasser

Tab. 1: Übersicht Ergebnisse und Hygienemaßnahmen der angewendeten Casein-Teststreifen (eigene Darstellung)

Allergen: Ei			
Betrieb	Arbeitsfläche	Arbeitsgeräte	Handschuhe
Betrieb A	negativ	negativ	positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser & Reinigungsmittel	keine
Betrieb B	positiv	negativ	positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser & Reinigungsmittel	Wasser
Betrieb C	negativ	positiv	negativ
Hygienemaßnahmen	Wasser	keine	Wasser & Seife
Betrieb D	negativ	positiv	positiv
Hygienemaßnahmen	keine	trocken	keine
Betrieb E	positiv	positiv	positiv
Hygienemaßnahmen	keine	keine	keine
Betrieb F	positiv	positiv	positiv
Hygienemaßnahmen	Wasser	Wasser	Wasser & Seife

Tab. 2: Übersicht Ergebnisse und Hygienemaßnahmen der angewendeten Ei-Teststreifen (eigene Darstellung)

Von weiterem Interesse war, inwiefern verschleppte Allergene im laufenden Küchenprozess analytisch nachweisbar sind und welche praktikablen Maßnahmen herangezogen werden können, um das Risiko einer Allergen-Kreuzkontamination weitestgehend zu vermeiden. Wurden die Arbeitsflächen nur mit Wasser gereinigt, so wurden vermehrt Kreuzkontaminationen auf Handschuhen, Arbeitsflächen und Geräten gefunden. Bei der Verwendung von Reinigungs- und Desinfektionsmitteln konnte dies weitgehend vermieden werden, sodass die Messergebnisse demnach negativ waren.

Die aus der Untersuchung resultierenden Ergebnisse ließen jedoch keine Aussage über die Quantität der Rückstände zu. Insofern ist nicht zwingend davon auszugehen, dass die verschleppten Rückstände bei allergischen Personen überhaupt zu einer Reaktion geführt hätten. Hierzu wären in weiteren Untersuchungen quantitative Tests mittels ELISA nötig. Die Daten zeigen die große Bedeutung von Hygienemaßnahmen und somit der erfolgreichen Risikominimierung ungewollter Verschleppung von Allergenen auf. Entscheidend waren hier z.B. das regelmäßige Wechseln der verwendeten Handschuhe, das Reinigen der Arbeitsgeräte (z.B. Messer, Schneidebrett) und Arbeitsflächen zwischen verschiedenen Zubereitungsschritten und die Verwendung von separatem Vorlegebesteck bei der Ausgabe von Speisen in der Gemeinschaftsverpflegung. GastronomInnen sind im Sinne einer guten Herstellungspraxis aufgefordert, dieses Risiko u.a. anhand der genannten Maßnahmen (z.B.: Reinigung Arbeitsgeräte, Wechsel des Arbeitsplatzes) zu minimieren.

Wenn auch mit dem Inkrafttreten der neuen Lebensmittelinformationsverordnung entstehen für die Betriebe einige Herausforderungen. Wie die schriftliche Kenntlichmachung der kennzeichnungspflichtigen Allergene aussehen soll und wie dies in die Praxis umgesetzt wird (z.B. symbolhafte Anführung in der Speisekarte), war zum Zeitpunkt der Studie noch nicht klar definiert.

KöchInnen sind künftig gefordert, das Allergenmanagement in der Küche zu organisieren und zu kontrollieren. Eine Allergendatenbank mit den verwendeten Rezepturen wäre hierzu eine praktikable Unterstützung für die Küchenteams.

¹Die Kennzeichnung „Kann Spuren von ... enthalten“ ist auf allen Produkten (verpackt, unverpackt) freiwillig.

Diplomarbeit „Allergenmanagement in der Gastronomie – Problematik der Allergenkennzeichnung und Kreuzkontamination im lebensmittelrechtlichen Kontext“ von Conny Schreder an der UMIT. Betreut wurde diese Arbeit von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Wild und Mag.^a Sonja Reiselhuber-Schmölzer (e3).

Kontakt:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Wild
Department für medizinische Wissenschaften und Management
Institut für Ernährungswissenschaften und Physiologie
www.umit.at/page.cfm?vpath=departments/medizin/inst_fuer_ernaehrungswissenschaften_und_physiologie

UMIT

Eduard-Wallnöfer-Zentrum 1
6060 Hall i.T.
Tel.: +43 (0) 50 8648 3887
E-Mail: birgit.wild@umit.at

► Literatur

- (1) Wüthrich B. Nahrungsmittelallergien. Journal Culinaire (2007), 4, 14-24.
- (2) Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission; ABl. L 304 vom 22. November 2011.
- (3) BGBl. Nr. 72/1993 des Bundesministers für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz vom 6.9.2011 über die Kennzeichnung von verpackten Lebensmitteln (Lebensmittelkennzeichnungsverordnung 1993 – LMKV), zuletzt geändert durch BGBl. Nr. 165/2008 vom 19.5.2008.
- (4) BGBl. Nr. 896/1995 des Bundesministeriums für Gesundheit und Konsumentenschutz über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln (NWKV), zuletzt geändert durch BGBl. Nr. 186/2009 vom 26.6.2009.



Ca. 20% der Deutschen leiden unter einer Laktose-Intoleranz, d.h. sie können den Milchzucker nicht oder nur unzureichend aufspalten.

Betroffene Personen weisen in der Regel gastrointestinale Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auf.

Eine Ernährungsumstellung auf laktosefreie MinusL Produkte bietet hier die Lösung.

Trotz Laktose-Intoleranz unbeschwert genießen mit mit laktosefreien Produkten von MinusL.
MinusL – die größte laktosefreie Produktvielfalt. www.minusL.de

SCHÜTZT Tetra Pak WAS GUT IST™

MINUSL Laktosefrei

MINUSL Laktosefrei MILCH haltbar 1,5%

MINUSL Laktosefrei JOGHURT MILCH

MINUSL Laktosefrei BUTTER

MINUSL Laktosefrei Nuss-Nougat Creme

MINUSL Laktosefrei SCHLAGSAHM

MINUSL Laktosefrei Joghurt

MINUSL Laktosefrei

f 



Dunkle Schokolade gegen Stress?

StudienprobandInnen, denen man eine halbe Tafel dunkle Schokolade mit hohem Flavonoid-Gehalt verabreichte, wiesen in einem Stresstest zwei Stunden später niedrigere Spiegel an den Hormonen Cortisol und Adrenalin auf als jene TeilnehmerInnen, die eine Placebo-Schokolade ohne Flavonoide erhalten hatten. Die Freisetzung der Hormone dürfte durch Kakao-Flavonoide blockiert werden.

Wirtz PH, von Känel R, Meister R et al. Dark Chocolate Intake Buffers Stress Reactivity in Humans. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2014.02.580>.

Hartes Essen macht schneller satt

Der Effekt von weichem und hartem Essen auf die Kalorienaufnahme wurde in einer Crossover-Studie mit 50 jungen ProbandInnen untersucht. An einem Studientag gab es weiche, gut zu kauende Kost – Hamburger Hälften, Tomatenscheiben, weiches Fleisch und Reissalat (mit gekochtem Gemüse). Am zweiten Tag erhielten die TeilnehmerInnen hartes Brot und rohes Gemüse. Es zeigte sich, dass beim harten Essen um 13 % Kalorien weniger aufgenommen wurden als bei der weichen Kost. Schon kleine Änderungen der Textur haben also beträchtliche Auswirkungen.

Forde CG, Cheng Y, Xu H et al. Slow Food: Sustained Impact of Harder Foods on the Reduction in Energy Intake over the Course of the Day. PLOS One. DOI: 10.1371/journal.pone.0093370.

Kaffee senkt Diabetesrisiko?

Der Konsum von mindestens drei Tassen Kaffee pro Tag senkt offensichtlich das Risiko für Diabetes Typ 2. Um genauere Aufschlüsse zu erhalten, widmete man sich in einer vier Jahre dauernden Untersuchung dem Einfluss veränderter Trinkgewohnheiten. Jene ProbandInnen, die in diesem Zeitraum ihren Kaffeegenuss um täglich 1,5 Tassen erhöhten, durften sich über eine Reduktion des Diabetesrisikos von 11 % freuen. TeilnehmerInnen, die den Konsum um mindestens eine Tasse pro Tag senkten, wiesen ein um 17 % höheres Risiko auf. Untersucht wurde auch veränderter Teekonsum, hier fand man allerdings keine signifikanten Zusammenhänge.

Bhupathiraju SN, Pan A, Manson JE et al. Changes in Coffee Intake and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Three Large Cohorts of US Men and Women. Diabetologia. July 2014, Volume 57, Issue 7, 1346-1354.

Resveratrol wirkt keine Wunder?

Wurde Resveratrol jahrelang überbewertet? Sind andere Stoffe in Rotwein für die angeblich herzschützende Wirkung verantwortlich? Diese Fragen kann man sich nach Veröffentlichung einer neuen Studie getrost stellen.

Zwischen dem Auftreten von Resveratrol-Metaboliten im Urin und Inflammationsmarkern, kardiovaskulären Krankheiten und Gesamtmortalität gab es im Studienzeitraum von neun Jahren keine signifikanten Zusammenhänge. An der Studie hatten 763 Menschen im Alter von mindestens 65 Jahren aus dem Chianti-Gebiet Italiens teilgenommen.

Semba RD, Ferrucci L, Bartali B et al. Resveratrol Levels and All-Cause Mortality in Older Community-Dwelling Adults. JAMA Intern Med. Published online, May 12, 2014. doi:10.1001/jamainternmed.2014.1582.

EFSA veröffentlicht Referenzwerte für Jod

Die EFSA hat auf Ersuchen der Europäischen Kommission neue Referenzwerte für Jod veröffentlicht. Allerdings handelt es sich bei den Werten stets um den Adequate Intake (AI), der immer dann festgelegt wird, wenn die Daten für Dietary Reference Values nicht ausreichen.

Erwachsene sollten laut EFSA pro Tag 150 µg aufnehmen, Schwangere und Stillende 200 µg. Für Kleinkinder von sieben bis elf Monaten und Kinder in den späteren Jahren gelten zwischen 70 µg/Tag und 130 µg/Tag.

EFSA Journal 2014;12 (5): 3660. doi: 10.2903/j.efsa.2014.3660.

Tierische Fette erhöhen Risiko für Schwangerschaftsdiabetes?

In der Nurses Health Study hat sich gezeigt, dass eine Ernährung, die vor der Schwangerschaft aus wenig Kohlenhydraten zusammengesetzt ist und stattdessen viel Protein und tierische Fette enthält, positiv mit Gestationsdiabetes assoziiert ist. Würde man das tierische Fett durch pflanzliche Quellen ersetzen und die Zusammensetzung ansonsten unverändert lassen, so ergäbe sich kein Zusammenhang mehr. 21.411 Schwangerschaften wurden für die Untersuchung herangezogen.

Bao W, Bowers K, Tobias DK et al. Prepregnancy Low-carbohydrate Dietary Pattern and Risk of Gestational Diabetes Mellitus. A Prospective Cohort Study.



Tempodiät **Essen in der Nonstop-Gesellschaft**

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)

125 Seiten, Abbildungen und Tabellen, Heidelberg, 2014, ISBN 978-3-942594-691, EUR 14,90 (D), zu bestellen unter info@gesunde-ernaehrung.org.

„Nahrung wirkt physiologisch und psychologisch“, so ein Zitat aus dem Buch Tempodiät. Herausgeber ist die Dr. Rainer Wild-Stiftung, sinngemäß basiert hier die Stiftung auf dem gleichnamigen 16. Heidelberger Ernährungsforum. Enthalten sind Beiträge zum Thema Essen, Zeit und Zeitmanagement namhafter Wissenschaftler. Schließlich wählen wir im Alltag oft nicht das „Beste“, sondern das „Nächstbeste“, einfach weil es schneller geht. Dieser Band bringt die physiologischen, psychologischen und kulturellen Sichtweisen zusammen – und was dies für unsere Esskultur bedeutet.

Fazit: ein interessantes Buch für alle, die sich mit Esskultur beschäftigen.



Das Lebensmittel-Rettungsbuch **Genießbar – verwertbar – haltbar**

Glück A.

167 Seiten, zahlreiche Abbildungen, kartoniert, S. Hirzel Verlag, 2014, ISBN 978-3-7776-2355-9, EUR 19,80 (D).

„Mindestens haltbar bis“ – drei kleine Worte, die in aller Munde sind. Immer mehr Lebensmittel werden weggeschmissen, auch Unverdorbenes. Das lässt die Müllberge wachsen. Mit dem Buch wird versucht, dem Konsumenten wieder den Wert der Lebensmittel näher zu bringen. Das Lektüre Buch gibt einen guten Überblick über die Themen Ablaufdatum, wann welche Lebensmittel wirklich weggeworfen werden müssen sowie über Schimmel und Co. Eine kurze Einführung in die Lebensmittelkonservierung und Resteverwertung runden das Buch ab.

Fazit: ein Plädoyer für überlegtes Lebensmittelmanagement, angenehm zu lesen und somit auch für Laien empfehlenswert.



Das Salz-Zucker-Fett-Komplott – Wie die Lebensmittelkonzerne uns süchtig machen

Originaltitel: Salt, Sugar, Fat; Originalverlag: Random House

Moss M.; aus dem Amerikanischen von Elisabeth Schmalen, Katharina Uhlig

624 Seiten, broschiert, Ludwig Buchverlag, München, 2014, ISBN 978-3-453-28058-8, EUR 20,60.

Moss, mit dem Pulitzerpreis ausgezeichnete Reporter der New York Times, beschreibt das schwierige Verhältnis zwischen Wissenschaft und Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie. Eindrucksvoll berichtet er von Lebensmittelkonzernen, die mit Hilfe der Wissenschaft den „Glückspunkt“ erforschen – den optimalen Gehalt an Zutaten, der zu höchstem Genuss führt, um KonsumentInnen nach meist sehr energiedichten Produkten „süchtig“ zu machen. Dabei haben die Konzerne großen Einfluss auf das Lebensmittelangebot und damit entsprechende Verantwortung.

Gleichzeitig würdigt Moss die Anstrengungen der Lebensmittelindustrie, Salz, Fett und Zucker zu reduzieren, ist aber der Meinung, dass gesündere Rezepturen häufig weniger gut schmecken. Durch Fokussierung auf die großen Konzerne entsteht der Eindruck, dass diese unsere Esskultur und das Lebensmittelangebot wesentlich beeinflussen.

Fazit: eine erfrischende Lektüre, wenngleich ohne großartig neue Erkenntnisse.



Schmankerland Österreich 60 kulinarische Ausflüge

Derndorfer E., Mörxlbauer A., Gruber M.

176 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Pichler Verlag, Wien – Graz – Klagenfurt, 2014, ISBN 978-3-85431-655-8, EUR 19,99.

Das Buch bietet 60 kulinarisch-informative Ausflugsziele in Ostösterreich, geordnet nach LM-Gruppen (sowie aufgelistet nach Bundesland) und ergänzt um Geschichtlich-Kulturelles, Informationen zur LM-Gruppe und sensorische Infos (z.B. Verkostungstipps) als Kapiteleinführung. Durch die persönliche Recherche der Autorinnen wird das Angebot – Führungen, Verkostungen, Shops etc. – der regionalen LM-Museen und Produktionsbesichtigungen dargestellt und mittels persönlichen Fazits zusammengefasst.

Fazit: Interessanter und persönlich bewerteter Führer in die kulinarischen „Schmankerln“ Ostösterreichs, vom Alt Wiener Schnapsmuseum bis zum Zotter Schoko-Laden-Theater. Eine Landkarte sollte für die zweite Ausgabe als praktische Ergänzung angedacht werden.



Hanni Rützlers FOOD REPORT 2015

Reiter W., Rützler H.

112 Seiten, Abbildungen und Tabellen, Zukunftsinstitut GmbH (www.zukunftsinstitut.de), Frankfurt am Main, 2014, ISBN 978-3-938284-86-5, EUR 137,50.

Hanni Rützler stellt in der Studie der Zukunftsinstitut GmbH aktuelle und fundierte Food-Trends, Neuerungsbewegungen und Entwicklungsprozesse von Kulturen, wie „Hybrid Food“ oder „Do it Yourself Food“ dar. Das Buch bietet LM-Produzenten, dem Handel und der Gastronomie einen Leitgedanken zur Weiterentwicklung.

Schwerpunkte stellen Fleisch und dessen Alternativen sowie die Emanzipation der KonsumentInnen dar. Zudem wird die Zukunft der Gastronomie-Branche genauer beleuchtet und u.a. werden „Gastroveggies“ oder „Die neue alpine Küche“ diskutiert. Die Informationen sind grafisch sehr ansprechend durch Abbildungen und Fotomaterial aufbereitet.

Fazit: ein spannender Ausblick in die Zukunft der Ernährungsbranche, empfehlenswert!



Mit dem Essen sollst du spielen! Ernährungspower für 4- bis 11-Jährige

Backhausen M.

160 Seiten + 64 Seiten Beiheft + Zuckerrad, zahlreiche Abbildungen, Klappenbroschur, Braumüller Verlag, Wien, 2014, ISBN 978-3-99100-119-5, EUR 19,90

Comicfigur Schmackofit führt durch die bunte, kindgerecht gestaltete Lektüre und lädt junge LeserInnen zum Mitmachen ein. Wissenswertes rund um Ernährung und Stoffwechsel wird erspielt, z.B. mit Bewegung, Rätseln, Experimenten, Basteleien und zahlreichen Spielanleitungen. Anstatt von Gesundem und Ungesundem ist von Fit- und Schlappmachern die Rede. Das Zuckerrad veranschaulicht den Zuckergehalt gängiger Lebensmittel. Das Beiheft für Eltern und PädagogInnen behandelt die Inhalte genauer und gibt Tipps zur gelungenen Umsetzung der Spielanleitungen sowie der Realisation einer gesunden Familienküche und Ernährungserziehung.

Fazit: ein wohl durchdachtes „Mitmachbuch“, wobei jüngere Kinder in der Ausführung von Erwachsenen unterstützt werden sollten. Die Aufgaben und Spiele sind teilweise in Gruppen, teilweise allein durchführbar. Lesenswert auch für Fachleute, die Ernährungswissen spielerisch aufbereiten wollen.

Mag.^a Rebecca Kandut

veoe@veoe.org

Mag. Martin Schiller

martin.schiller@chello.at

surfsession

App-Tipps

Die zunehmende Zahl an Ernährungs- und Lebensmittelapps macht es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. Was soll man als Fachkraft empfehlen, welche Apps kann man selbst nützen? Für dieses App-Special haben wir interessante Applikationen ausgewählt und deren Funktionen, Vorteile und Schwächen unter die Lupe genommen.

Noom – Gesundes Abnehmen: www.noom.com

Diese App setzt auf zwei Komponenten, um Körpergewicht zu verlieren: gesunde Ernährung und Bewegung. Man kann die täglichen Mahlzeiten eingeben und sie mit dem „Kalorienbudget“ vergleichen. Auch Sporteinheiten kann man analysieren lassen. Das Programm wird von motivierenden Elementen begleitet. Wenn man z.B. genügend „Noom-Punkte“ ergattert, erreicht man ein höheres Level.

- + Einführung für Menschen, die noch nicht so App-affin sind
- + gute Optik
- + Trainingspläne und Ernährungstagebücher ermöglichen gesunden Gewichtsverlust
- Eintragen spezieller Mahlzeiten sowie einzelner Komponenten ist umständlich
- manche User beschreiben den Schrittzähler als ungenau

Fazit: für Laien und gesundheitsbewusste Fachkräfte eine gute Anwendung.

Runtastic: www.runtastic.com

Diese App gehört zweifelsohne zu den beliebtesten Sport-Applikationen. Ziele für das gewünschte Workout lassen sich rasch festlegen. Mittels GPS wird die zurückgelegte Strecke samt den verbrauchten Kalorien gut erfasst. Höhenmeter, Geschwindigkeit und Puls sind natürlich auch immer am Schirm. Die Bandbreite der Sportarten umfasst Mountainbiken, Radeln, Ski fahren, Reiten und sogar Yoga. Wie beim Yoga (Stichwort „Strecke“) die Kalorien ermittelt werden, ist allerdings fraglich.

- + übersichtlich, Motivierte können rasch loslegen
- + viele Vernetzungs- und Vergleichsfunktionen mit FreundInnen
- nichts für Sporteinsteiger
- LäuferInnen-Tool trotz mehrere Sportarten

Fazit: für AusdauersportlerInnen und motivierte HobbysportlerInnen eine sinnvolle App. Aber die Konkurrenz (Garmin FitTM) ist stark.

KEC-LexTool® Lebensmittelrecht: <http://apps.kec.at>

Unglaublich aber wahr – auch Rechtsdatenbanken gibt es schon als App. Diese hier bündelt Bundes-, Landes- und EU-Vorschriften zum Thema Lebensmittel und zu Lebensmittelkontaktmaterialien – z.B. Kennzeichnungsvorschriften, Hygienebestimmungen oder Regelungen zu genetisch veränderten Erzeugnissen.

- + umfangreiche Datenbank mit Such- und Lesezeichenfunktion
- + Texte ohne Internet-Verbindung verfügbar
- nicht für Android-Handys geeignet
- Aktualisierung bei EU-Gesetzen unklar

Fazit: für alle, die beruflichen Zugriff auf Gesetzestexte benötigen, eine günstige Wahl (EUR 9,99). Konkurrenz auf diesem App-Sektor ist Mangelware!

Mysugr: <http://mysugr.com>

Das Mysugr-Team schafft es, das „Monster“ Diabetes zu zähmen. Die auf Gamification basierende App bietet dank Smartphone als ständigen Begleiter ein tolles Diabetes-Tagebuch mit Notiz- und Auswertungsmöglichkeiten. Blutzuckerwerte können direkt vom Messgerät synchronisiert werden. Und das alles mit Spaß und einer tollen Community. Reframing at its best!

- + praktisches Dokumentations-Tool von DiabetikerInnen für DiabetikerInnen
- + große Community mit ähnlicher Lebenssituation
- + kompetentes Mysugar-Team bietet eine gute Betreuung
- + Punkte sammeln und Challenger machen Spaß

Fazit: auch als Junior-App für Kinder erhältlich! Empfehlenswert für alle DiabetikerInnen.

Codecheck – Barcode und QR-Scan: www.codecheck.info/so-gehts/mobil

Mit dieser App kann man das Smartphone oder das iPhone in einen Strichcodescanner verwandeln. Danach bekommt man reihenweise interessante Infos zum Produkt: Bewertungen der Inhaltsstoffe, etwaige Gütesiegel, E-Nummern, die Nährwert-Ampel, Testberichte, Umweltinformationen etc.

- + umfangreiche, seriöse Infos
- + Orientierungshilfe im Einkaufsdschungel
- Risiko des ferngesteuerten Einkaufens
- was machen Laien mit diesem Informations-Overkill?

Fazit: für Laien gut geeignet, die bewusst und aufmerksam einkaufen wollen. Die Frage, ob es sich um einen ständigen Begleiter handeln sollte, muss individuell beantwortet werden.