

einblicke

Zeitschrift des Verbandes der
Ernährungswissenschaftler Österreichs

Dezember 2013 | 22. Jahrgang
ISSN 1029-9823

04/13

Themenschwerpunkt Zucker

Verdient Zucker den Schwarzen Peter?

Bericht ab Seite 3

Zuckerdeklaration aus lebensmittelrechtlicher Sicht

Bericht ab Seite 5

Süßes schmeckt!

Bericht ab Seite 7

Ausgewählte Bereiche der Ernährungsforschung im Dienste der Gesundheitsförderung

Veranstaltungsbericht ab Seite 8

Praxisdialog	Seite 9
Neues vom IfeW	Seite 11
VIP-Mitglieder	Seite 12
Neues von den VIPs	Seite 13
Neue Mitglieder	Seite 16
Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit	Seite 17
Infosplitter	Seite 18
Buchtipps	Seite 19
Webtipps	Seite 21
VEÖ-Serviceinfo	Seite 22

► 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 Ursula Umfahrer-Pirker,

Mag.^a Sonja Reiselhuber-Schmölzer

SchriftführerInnen: Mag.^a Viktoria Scherrer,

Mag. Dr. Manuel Schätzer

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

Kooptierte Mitglieder: Univ.-Ass.ⁱⁿ 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 Rebecca Kandut, Mag.^a Viktoria Scherrer, Mag. Martin Schiller

Layout/Grafik: Mag.^a Alexandra Wolfschütz

Korrektorat: Conny Vrbicky

Grafik/Design: Susan Tadayyon-Gilani

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Dr.ⁱⁿ Eva Derndorfer

Dr.ⁱⁿ Barbara Holstein

Mag.^a Rebecca Kandut

Mag.^a Karin Kvarda

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

Mag.^a Angela Mörxlbauer

Mag.^a Stefanie Pichler

Mag.^a Martina Poglitsch

Martin W. Reichel, Bakk.

Mag. Martin Schiller

Mag. Markus Zsivkovits, MSc



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Adventkalender und Nikolaussackerl, Punsch und Weihnachtsbäckerei machen deutlich: Die süßeste Zeit des Jahres ist angebrochen. Zucker hat derzeit Omnipräsenz – auch medial. Egal ob in TV, Tageszeitung oder auf Facebook: Das Kohlenhydrat ist Thema. Ein guter Zeitpunkt also, Zucker genauer unter die Lupe zu nehmen.

Vor allem seine gesundheitsbezogenen Eigenschaften stehen oft zur Diskussion. Doch welche

Aussagen sind aus ernährungswissenschaftlicher Sicht tatsächlich haltbar?

Eine Beleuchtung der aktuellen Studienlage finden Sie ab Seite 3.

Was muss im Kontext Zucker aus lebensmittelrechtlicher Sicht beachtet werden? Und was bedeutet „Zucker“ lebensmittelrechtlich überhaupt?

Antwort auf diese Fragen erhalten Sie ab Seite 5. Wissenswertes zur Physiologie des süßen Geschmacks, der Eigenschaft Süß und zu weiteren technologisch interessanten Charakteristika von Zucker haben wir ebenfalls für Sie zusammengestellt (Seite 7).

Know-how braucht es hier vor allem in der Produktentwicklung, wenn es darum geht, neue Geschmacksrichtungen zu kreieren. Näheres über dieses vielfältige Gebiet verrät uns Mag.^a Walpurga Goebel im Praxisdialog (Seite 9).

Neben den Beiträgen zum Schwerpunktthema haben unsere Rubriken wieder zahlreiche Informationen für Sie parat, z.B. über Neuerungen zum Studium der Ernährungswissenschaften auf Seite 11.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen.

Und eine genussvolle Weihnachtszeit gefolgt von einem gelungenen Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Mag.^a Stefanie Pichler

sp@veoe.org

Verdient Zucker den Schwarzen Peter?

Es ist schwierig. Schwierig, eindeutige Aussagen zur gesundheitlichen Wirkung von Zucker zu formulieren. Zumindest auf den ersten Blick. Nicht nur, dass viele Hypothesen noch weitere Studien zur Absicherung verlangen, herrscht derzeit auch keine Einigung darüber, was unter einem „hohen“ Zuckerkonsum zu verstehen ist. Dazu kommt: Viele Studien, Meta-Analysen und Reviews werden von der Zuckerindustrie (mit-)finanziert. Dies lässt nicht per se auf eine schlechte Qualität der Ergebnisse schließen, aber die Vermutung liegt nahe, dass sie tendenziös sind. Wagen wir dennoch einen Versuch der Bewertung.

Macht Zucker dick?

Provokant gesagt: Ja. Natürlich. Genauso wie alle anderen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Noch plakativer: Essen macht dick. Denn wenn die Kalorienzufuhr langfristig den -bedarf übersteigt, macht jeder Nährstoff, jedes Essen dick. Wer aber nun Zucker die alleinige Schuld zuweist – wie viele populäre Medien das dieser Tage tun –, ist auf dem Holzweg.

Die Beweislage im Hinblick auf die gewichtsteigernde Wirkung von Zucker (v.a. zugesetztem Zucker) ist widersprüchlich und inkonsistent. So zeigen die 2012 veröffentlichten Ergebnisse der European Youth Heart Study, dass weder Gewichtsreduktion noch -erhalt in Zusammenhang mit der Zuckeraufnahme stehen.⁽¹⁾ Selbst nach sechs Jahren konnte man keinen Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Zucker und der Übergewichtsentwicklung nachweisen. Mehr noch: Interventionsstudien belegen, dass die Makronährstoffverteilung einer Kost keinen Einfluss auf die Gewichtsentwicklung hat, sofern die Gesamtkalorienzufuhr vergleichbar ist. Selbst bei ausgesprochen hohem Zuckerkonsum – bis 30 % der Kalorienaufnahme! – konnte Zucker nicht als Schuldiger festgemacht werden. Zum Vergleich: Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012 beträgt die Zuckeraufnahme hierzulande nur ein Drittel, rund 10 % der Energiezufuhr. Epidemiologische Studien zeigen sogar eher eine inverse Korrelation zwischen der Gesamtzuckeraufnahme und dem Körpergewicht. Sprich: Der Anteil an Kalorien aus Zucker ist bei Übergewichtigen statistisch gesehen geringer als bei Normalgewichtigen! Dies belegen großangelegte Auswertungen wie etwa jene der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).⁽²⁾ Schuld an der steigenden Übergewichtsprävalenz der vergangenen Jahrzehnte dürfte vielmehr der Rückgang körperlicher Aktivität bei gleichbleibender Kalorienzufuhr sein.

Softdrinks wandern auf die Hüften

Im Hinblick auf zuckergesüßte Getränke scheint die Sache allerdings anders zu liegen. Getränke fördern das Sättigungsgefühl nicht im gleichen Ausmaß wie feste Lebensmittel, die damit verbundene Thermogenese ist geringer, sie verdrängen Milch(-getränke) und reduzieren somit die Kaliumzufuhr. Kalzium scheint jedoch als Schutzfaktor bei der Entwicklung von Übergewicht zu fungieren. Fällt es weg, geht die Gewichtszunahme einfacher vonstatten. Die verringerte Sättigungswirkung von zuckergesüßten Getränken kann in weiterer Folge die Gesamtkalorienaufnahme erhöhen und somit ebenfalls die Gewichtszunahme fördern. In Summe scheint deshalb ein regelmäßiger Konsum zuckergesüßter Getränke die Gewichtszunahme zu forcieren. Speziell in den USA wird dies beobachtet. Dort stammt der Großteil des zugesetzten Zuckers – 36 % – aus Softdrinks, Energy Drinks und Sportgetränken. Malik et al. haben dies bereits 2006 in einem systematischen Übersichtsartikel beobachtet.⁽³⁾ Dieser umfasste 30 Studien, die den Zusammenhang zwischen gezuckerten Getränken und der Gewichtsentwicklung untersuchten. Vartian et al. kamen in ihrer Meta-Analyse von 88 Studien zum selben Ergebnis. Doch auch hier ist die Sache nicht glasklar. Denn eine weitere Meta-Analyse konnte dieses eindeutige Ergebnis nicht bestätigen. Zudem ist immer noch unklar, ob der Austausch von Saccharose gegen High Fructose Corn Syrup (HFCS) mit dem Anstieg von Übergewicht zusammenhängt.

Damit sind wir schon beim nächsten Thema: Fructose. Isolierter Fruchtzucker wurde ursprünglich als „Diabetikerzucker“ eingesetzt, da er den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen lässt. Allerdings beobachtete man bei DiabetikerInnen mit hohem Fruktosekonsum einen Anstieg der Triglyzeridspiegel sowie einen Abfall des HDL-Cholesterins. In letzter Zeit häufen sich Studien, die darauf hinweisen, dass Fruktose, eher als Glukose, viszerale Adipositas und eine verringerte Insulinsensitivität bei übergewichtigen ProbandInnen hervorrufen kann. Trotzdem: Zwischen 1977 und 2004 ist der Fruchtzuckeranteil an den Gesamtkohlenhydraten selbst in den USA nur um 1 % gestiegen. Dies ist nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass sich der am häufigsten eingesetzte HFCS nicht wesentlich von Saccharose unterscheidet: 55 % Fruktose plus 45 % Glukose. Derzeit liegen nur wenige und v.a. kurzfristige Interventionsstudien vor, die den Einfluss von Fruktose mit jenem anderer Zuckerarten vergleichen. Von einer abschließenden Bewertung des Effekts von Fruktose auf die Entstehung von Übergewicht ist man noch ein gutes Stück entfernt.

Und was sagt die European Food Safety Association (EFSA) in ihrer 2010 erschienenen wissenschaftlichen Stellungnahme?(4) Die Beweislage dafür, dass (zuge-setzte) Zucker in festen Lebensmitteln Übergewicht fördern, ist mangelhaft und widersprüchlich. Vielmehr kommt der Gesamtkalorienzufuhr praktische Bedeutung zu. Zuckergesüßte Getränke tragen jedoch – aus den oben genannten Gründen – sehr wahrscheinlich zu einer Gewichtszunahme bei. Eine Obergrenze für deren Zufuhr kann allerdings aufgrund der unzureichenden Datenlage derzeit nicht festgelegt werden.

Verringert hoher Zuckerkonsum die Nährstoffdichte?

Immer wieder taucht die Frage auf, ob ein hoher Zuckergehalt in der Nahrung die Nährstoffdichte verringert, speziell bei geringer Kalorienaufnahme. Hinweise gibt es durchaus. Insbesondere in Studien mit Kindern und älteren Personen zeigen die Daten, dass eine Zuckerzufuhr im Ausmaß von 20 bis 30 % der Kalorienzufuhr mit einer verringerten Aufnahme einiger Mikronährstoffe (v.a. Kalzium, Eisen, Folsäure und Vitamin A) und Ballaststoffen einhergeht. Eine systematische Übersichtsarbeit von Rennie und Livingstone (2007) kommt allerdings zum Fazit, dass zu wenige konsistente Daten vorliegen, um eindeutige quantitative Korrelationen darzustellen oder gar eine Grenze zu ziehen, ab welcher die Zuckerzufuhr die Mikronährstoffdichte deutlich verringert.

Zucker macht nicht zuckerkrank

Eine Auswertung der Studienlage – insbesondere die Zusammenschau großer prospektiver Kohortenstudien – lässt schließen, dass kein oder sogar ein inverser Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und dem Risiko für Typ-2-Diabetes vorliegt. Zucker macht also nicht zuckerkrank, wie Laienmedien häufig postulieren. Selbst zuckerhaltige Getränke lassen das Diabetes-Risiko wahrscheinlich nur über den Umweg von Übergewicht ansteigen – fördern also nicht per se Diabetes. Demnach schätzt auch die DGE in ihrer „Leitlinie Kohlenhydrate“ die Evidenz für eine risikosteigernde Wirkung zuckergesüßter Getränke nur als „möglich“ ein.(5) Auch die EFSA fasst zusammen, dass die Datenlage im Hinblick auf das Diabetesrisiko derzeit nicht ausreicht, um eine Obergrenze für den Konsum von Softdrinks festzulegen. Vergleichbar ist die Datenlage im Zusammenhang mit kardiovaskulären Erkrankungen. So ergibt eine Auswertung der Studienlage im Zeitraum von 2000 bis 2011, dass zu wenige Daten vorliegen, um einen Einfluss des Zuckerkonsums auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachzuweisen.

Karies: Frequenz ist ausschlaggebend

Das Risiko für Zahnkaries hängt weniger von der Zuckermenge, als vielmehr von der Konsumfrequenz ab. Wer also ständig nascht oder süße Getränke trinkt – häufiger als vier Mal täglich –, fördert die Kariesentstehung, weil dabei jedes Mal der pH-Wert im Mund sinkt und die Demineralisierung des Zahnschmelzes unterstützt. Im Hinblick auf Kariesprävention sind zudem regelmäßige Zahnhygiene und Fluor-Prophylaxe deutlich wichtiger. Zielführender ist es daher, den Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel auf vier Gelegenheiten pro Tag zu beschränken, als den Gesamtzuckerkonsum zu limitieren.

Ist Zucker für ADHS verantwortlich?

Eltern von Kindern mit ADHS glauben häufig, dass exzessiver Zuckerkonsum die Symptome verstärkt. Doch bereits in den 1980er-Jahren schloss man aufgrund der Studienergebnisse einen erhöhten Zuckerkonsum als (Mit-)Verursacher von ADHS aus. 1995 ergab eine Meta-Analyse klinischer Studien dasselbe Ergebnis: Zucker hat keinen Einfluss auf ADHS-Entstehung oder -Symptomatik.

Fazit

Zucker ist kein Unschuldengel, aber den Schwarzen Peter hat er auch nicht verdient. Die einzigen zwei evidenzbasierten Zusammenhänge betreffen die Förderung von Übergewicht durch regelmäßigen Konsum zuckergesüßter Getränke sowie die Kariesförderung durch häufigen Zuckerkonsum. Eine Schwierigkeit bleibt trotzdem bestehen: dies der Laienpresse zu vermitteln. Denn schlagzeilentauglich sind diese Ergebnisse nicht.

► Literaturverzeichnis:

- (1) Olsen NJ et al : Intake of Liquid and Solid Sucrose in Relation to Changes in Body Fatness over 6 Years among 8- to 10-Year-Old Children: The European Youth Heart Study. *Obes Facts* 5, 2012, 506-512.
- (2) Chun OK et al : Changes in Intakes of Total and Added Sugars and their Contribution to Energy Intake in the US Nutrients, 2010, 2, 834-854.
- (3) Malik VS, Schulze MB and Hu FB: Intake of Sugar-sweetened-beverages and Weight Gain: A Systematic Review. *Am J Clin Nutr*, 2006, 84, 274-288.
- (4) European Food Safety Authority (EFSA): Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Carbohydrates and Dietary Fibre. *EFSA-Journal* 8(3), 2010, 1462.
- (5) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Evidenz-basierte Leitlinie – Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Bonn, 2011.

Weitere Literatur bei der Verfasserin.

Zuckerdeklaration aus lebensmittelrechtlicher Sicht

Aussagen wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „nur fruchteigener Zucker“ finden sich oft in hervorgehobener Textierung auf den unterschiedlichsten Lebensmitteln. Im nachstehenden Beitrag werden die diesbezüglichen rechtlichen Grundlagen erörtert.

Was ist Zucker lebensmittelrechtlich?

Findet sich im Verzeichnis der Zutaten die Angabe „Zucker“, ist immer Saccharose (Rübenzucker) gemeint.

In der Nährwertkennzeichnung werden alle in der Nahrung vorhandenen Monosaccharide und Disaccharide – mit Ausnahme der mehrwertigen Alkohole – als Zucker definiert.

Du sollst nicht lügen!

Eine westliche Bestimmung des Lebensmittelkennzeichnungsrechts ist das Verbot „irreführender Angaben“. Zu diesen zählen einerseits „unrichtige Aussagen“ und andererseits auch die sogenannte „Werbung mit Selbstverständlichkeiten“. Demnach ist es beispielsweise unzulässig, Lebensmittel als ungezuckert auszuloben, wenn diesen aus rechtlichen Gründen kein Zucker zugesetzt werden darf. Aufgrund der Änderung der Fruchtsafttrichtlinie dürfen Fruchtsäfte in Zukunft nicht mehr gezuckert werden. Infolgedessen wird zukünftig die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ bei dieser Produktgruppe unzulässig sein.

Zucker im Verzeichnis der Zutaten („Zutatenliste“)

Aus Überlegungen des Marketings wird seit je versucht, bei der verpflichtenden Auflistung aller Zutaten eines Lebensmittels in der „Zutatenliste“ die einzelnen verwendeten Stoffe mit möglichst wohlklingenden Synonymen zu idealisieren oder durch vermeintlich gesündere Alternativen zu optimieren. So verwenden Hersteller anstelle von Zucker Dicksäfte oder Saftkonzentrate, die aus ernährungsphysiologischer Sicht jedoch dem Zucker gleichstehen. Als besonders „moderne“ Zucker-verschleiervzutaten mit positiv besetztem Image seien hier Agavendicksaft, Apfelsaftkonzentrat, Ahornsirup, Birkenzucker (= Xylit), aber auch der gute alte Honig genannt.

Die Auflistung der Lebensmittelbestandteile muss im Zutatenverzeichnis in absteigender Reihenfolge durchgeführt werden. Um zugesetzten Zucker möglichst weit unten im Zutatenverzeichnis auflisten zu können, wird dieser durch mehrere Zuckerquellen ersetzt, die für sich allein genommen einen geringeren Prozentanteil im vollständigen Lebensmittel ausmachen. Somit dürfen lebensmittelrechtlich zuckerreiche Zutaten an einer weniger hervorstechender Stelle aufgelistet werden.

Besondere Kennzeichnungsvorschriften

Auch wenn eine Nährwertdeklaration bei verpackten Lebensmitteln erst mit Dezember 2016 verpflichtend sein wird, tragen mittlerweile rund 80 % aller verpackten Lebensmittel eine freiwillige Nährwertkennzeichnung. Findet sich ein nährwertbezogener Hinweis auf den Zuckergehalt auf einem Lebensmittel, so ist eine Nährwertkennzeichnung, die auch den Zuckergehalt beinhaltet („Big 8“), obligatorisch.

Der Anhang der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben (EU-Claimsverordnung) enthält eine geschlossene Liste der zulässigen nährwertbezogenen Angaben samt ihrer Verwendungsbedingungen. Die zugelassenen nährwertbezogenen Angaben hinsichtlich Zucker sind:

Nährwertbezogene Angabe	Verwendungsbedingungen	
	Feste Lebensmittel	Flüssige Lebensmittel
Angabe		
„Zuckerarm“	< 5 g/100 g	< 2,5 g/100 ml
„Zuckerfrei“	< 0,5 Zucker/100 g/ml	
„Ohne Zuckerzusatz“	*	
„reduzierter Zuckergehalt“	Reduktion um 30 % in Relation zum Vergleichsprodukt	

*Findet sich auf einem Lebensmittel die Angabe „ohne Zuckerzusatz“, obwohl natürlicherweise Zucker enthalten ist, so fordert die EU-Claimsverordnung einen verpflichtenden Hinweis, dass das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält.

Zucker und Süßungsmittel

Süßungsmittel dürfen in Lebensmitteln nur als Zuckerersatz bei der Herstellung von brennwertverminderten Lebensmitteln, nicht kariogenen Lebensmitteln, Lebensmitteln ohne Zuckerzusatz oder zur Verlängerung der Haltbarkeit eingesetzt werden. Brennwertverminderte Waren müssen einen um mindestens 30 % reduzierten Kaloriengehalt aufweisen. Es ist somit lebensmittelrechtlich unzulässig, dass gesüßte Lebensmittel den gleichen oder einen höheren Brennwert aufweisen als ihre gezuckerten Pendanten. Als Beispiel hierfür sind gesüßte Fruchtjoghurts im Vergleich zu gezuckerten Produkten genannt.

Fazit für die praktische Ernährungsberatung und den Verbraucher

Im Laufe der vergangenen Jahre rückte der Täuschungsschutz immer stärker in den Fokus des Lebensmittelrechts. Darüber hinaus wurde das ernährungspolitische Ziel der Bekämpfung der

ernährungsbedingten Krankheiten ins europäische Lebensmittelrecht integriert. Dennoch ist es durchaus wahrscheinlich, dass der einzelne Konsument mit all seinen Erfahrungen und Bedürfnissen durch die Lebensmittelwerbung oder Produktdeklaration eine dem Lebensmittelrecht widersprechende persönliche Erwartung besitzt. Das genaue Studium der Verpackungsdeklaration – vor allem der Nährwerttabellen –, eine entsprechende Schulung, die Rückfrage beim Hersteller sowie die Befragung lebensmittelrechtlich geschulter ErnährungswissenschaftlerInnen sind sicherlich wichtige Elemente, die zu einem besseren Verständnis für Lebensmittelverpackungen und somit zu einem höheren Ernährungswissen und auch zu einem besseren Lebensmittelvertrauen beitragen können.

■ Literaturverzeichnis:

- (1) Österreichisches Lebensmittelbuch, Kodexkapitel B22, Punkt 1.2
www.lebensmittelbuch.at/zucker-und-zuckerarten/beschreibung/definition-zucker
- (2) Nährwertkennzeichnung, Richtlinie 90/496/EWG bzw. Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/l21092_de.htm
- (3) Kennzeichnung von Lebensmitteln – EU-Informationsverordnung
http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_de.htm
- (4) EU-Fruchtsaftrichtlinie
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:115:0001:0011:DE:PDF>
- (5) Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel
http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/l21306_de.htm

Yakult Plus. Das kleine Extra.



+ Ballaststoffe
+ Neuer Geschmack
+ Kalorienreduziert

Sie möchten einen kleinen und einfachen Schritt machen, der zu einem guten Lebensstil passt? Dann trinken Sie täglich ein Fläschchen Yakult Plus. Das kleine Extra mit Ballaststoffen enthält Milliarden der einzigartigen *Lactobacillus casei* Shirota Bakterien. Ein weiteres Extra ist der neue frische Geschmack von Yakult Plus. Und so enthält Yakult Plus auch 30% weniger Kalorien und 70% weniger Zucker als Yakult Original.

Enthält *L. casei* Shirota

www.yakult.at

Yakult

Süßes schmeckt!

Die Vorliebe für Süß ist uns bekanntlich angeboren. Neugeborene haben einen fröhlichen Gesichtsausdruck, wenn man ihnen Zuckerlösung auf die Zunge tropft. Aber auch Erwachsene machen zufriedene Gesichter. Bei süßen Geschmackslösungen mit Saccharose zeigen die Mundwinkel Erwachsener nach oben, während bei salzigen Geschmackslösungen v.a. in höherer Konzentration Stirnrunzeln, finstere Blick, nach unten zeigende Mundwinkel, gerümpfte Nasen und erweiterte Nasenlöcher beobachtet werden. (1) Es ist also nicht überraschend, dass wir unsere Lieben mit Süßem anstelle vom Salzigem verwöhnen: Sweets for my sweet, sugar for my honey.

Umso lustiger ist, dass die Gewichtseinheit Süß ein altes Salzmaß in Salzsiedereien war:

1 Süß = 49,76 Liter = 15,12 Kilogramm Salz

Physiologie des süßen Geschmacks

Um süß zu schmecken, muss das Zuckermolekül an den Süßrezeptor an der Außenseite der Rezeptorzelle andocken. Dadurch wird an der Zellinnenseite ein G-Protein aktiviert, welches in zwei Untereinheiten aufgespalten wird. Beide Untereinheiten stimulieren Enzyme, die für die Bildung sekundärer Botenstoffe sorgen. Es folgt eine Kaskade an Reaktionen, die letztlich zur Öffnung von Ionenkanälen und zur Depolarisation der Sinneszelle führen – der chemische Reiz wird in ein elektrisches Signal umgewandelt. Da Geschmackszellen selbst keinen Nervenfortsatz haben, müssen die Signale via Synapse an Nervenfasern weitergegeben werden. Erst im Gehirn wird Süße als solche erkannt.

Die empfundene Intensität der Süße hängt allerdings nicht nur von der Zuckerkonzentration oder der eigenen Geschmackssensibilität ab, sondern wird von allerlei Umweltfaktoren beeinflusst. Ein Beispiel ist die Farbe des Geschirrs: Erdbeermousse schmeckt auf einem schwarzen Teller weniger süß als auf einem weißen. (2) Auch Joghurt schmeckt weniger süß, wenn es mit einem schwarzen Löffel statt eines weißen gegessen wird. (3)

Zucker ist süß. Aber nicht nur!

Die **relative Süßkraft** von Zuckerarten wird im Vergleich zu Saccharose angegeben:

Bei Oligosacchariden nimmt die süße Geschmacksintensität mit zunehmender Kettenlänge ab. (4) Auch wenn Süße die Haupteigenschaft von Zuckerarten ist, so können Zucker nicht

Zucker	Relative Süßkraft bei 10 %iger Lösung in Wasser
Saccharose	100
D-Fruktose	114
D-Glukose	69
D-Galaktose	63
Maltose	46
Laktose	39

ausschließlich darauf reduziert werden:

Aussehen: Saccharose spricht in Form von Hagelzucker auf Brioche, Staubzucker auf Mehl-

speisen oder Kandiszucker zum Tee auch optisch an. Und was wären Backwaren ohne Maillardreaktion – jener nichtenzymatischen Bräunungsreaktion, bei der Aminosäuren mit reduzierenden Zuckern (z.B. Glukose, Fruktose, Galaktose, Laktose, Maltose) ab etwa 140 °C reagieren und so für Färbung und Aroma sorgen?

Textur: Als Zutat zu süßen Lebensmitteln ist Zucker nicht nur Geschmacksträger, sondern auch Füllstoff. Lebensmittel, bei denen Saccharose durch Süßstoff ersetzt wird, müssen daher komplett neu entwickelt werden, um eine vergleichbare Textur zu erhalten.

Geschmack: Saccharose schmeckt nur süß, β -D-Mannose hingegen süß und bitter, und auch einige Oligosaccharide schmecken bitter.

Kinder sind nicht, wie oft vermutet, die sensibelsten Süß-Schmecker. Bei einem Geschmackstest mit 3- bis 6-jährigen Kindern war deren Süßschwelle für Saccharose deutlich höher als die bei Erwachsenen übliche Konzentration. (5) Ob die geringere Empfindlichkeit Ursache für die hohe Süßigkeiten-Toleranz von Kindern ist oder der hohe Konsum von Süßigkeiten umgekehrt zu niedrigerer Sensibilität führt, darüber darf freilich spekuliert werden. Henne oder Ei – das ist auch hier die Frage!

■ Literaturverzeichnis:

- (1) Wendin K, Allesen-Holm BH, Bredie WLP: Do Facial Reactions Add New Dimensions to Measuring Sensory Responses to Basic Tastes? Food Quality and Preference 22, 2011, 346-354.
- (2) Piquers-Fizman B, Alcaide J, Roura E, Spence C: Is it the Plate or is it the Food? Assessing the Influence of the Color (Black or White) and Shape of the Plate on the Perception of the Food Placed on it Food Quality and Preference 24, 2012, 205-208.
- (3) Harrer V, Spence C: The Taste of Cutlery. How the Taste of Food is Affected by the Weight, Size, Shape and Colour of the Cutlery Used to Eat It. Flavour 2, 2013.
- (4) Belitz HD, Grosch W, Schieberle P: Lehrbuch der Lebensmittelchemie. Springer Verlag, 6. Auflage, 2008.
- (5) Visser J, Kroeze JHA, Kamps WA, Bijleveld CMA: Testing Taste Sensitivity and Aversion in Very Young Children: Development of a Procedure. Appetite 34, 2000, 169-176.

Dr.ⁱⁿ Barbara Holstein

Barabra.holstein@gmail.com

Ausgewählte Bereiche der Ernährungsforschung im Dienste der Gesundheitsförderung

Die Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (Wien, 21.-22.11.2013) befasste sich mit drei Themenschwerpunkten: Übergewicht und Adipositas, Reduktion des Salzkonsums und Nanotechnologie.

Übergewicht & Adipositas – Ursachen, Prävalenz und Prävention

Im ersten Themenblock wies **Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rieder** (MedUni Wien) auf die zunehmende Bedeutung mehrerer Parameter zur Feststellung der Körperzusammensetzung hin (z.B. BMI, Bauchumfang, Waist to Hip Ratio). Der BMI bei „Healthy Obese“ sei als „Cut-off Point“ zu überdenken, da bei einem BMI von 27 die geringste Mortalität beobachtet wurde (SENECA-Studie).

„Adipositas ist das größte vernachlässigte Gesundheitsproblem unserer Zeit“, machte **Dr.ⁱⁿ Hassenegger** (Universität Wien) deutlich. Ein niedriger sozioökonomischer Status sei eine weitere „wahrscheinliche“ Ursache.

Ass.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rust (Universität Wien) betonte, dass es durch die wachsende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Frauen im gebärfähigen Alter und deren negative Konsequenzen auf Gesundheit von Mutter (schlechter Nährstoffstatus, Gestationsdiabetes) und Kind (erhöhtes Risiko für Neuralrohrdefekte) wichtig sei, effektive Präventionsmaßnahmen zu etablieren, um den intergenerationellen „Cycle of Obesity“ zu durchbrechen. „The Womb May be More Important than Home“ (David Barker). Laut **Dr. Putz** (Universität Wien) werden adipöse Kinder später meist adipöse Erwachsene – mit erhöhtem Mortalitätsrisiko. Einzig das „Obesity Paradox“ bei Senioren sieht einen höheren BMI und leichtes Übergewicht als präventiven Gesundheitsfaktor, machte **Dr.ⁱⁿ Sturtzel** (Universität Wien) aufmerksam.

Was ist Adipösen anzuraten?

Flüssige Kohlenhydrate, v.a. mit Fruktose gesüßte Softdrinks, zu vermeiden, empfiehlt **Prof. Dr. Kramer** (KH Hietzing), da sie die physiologische Sättigungswirkung unterdrücken. **Prof. Dr. Krejs** (MedUni Graz) gab neben der Behandlung mit herkömmlichen Methoden (Diät, Verhaltensänderung, Bewegung, Medikamente) einen Einblick in die Erforschung der Bakterienwelt im Darm (Mikrobiota). Probiotika sind bereits am Markt, es fehlt jedoch an Outcome-Studien. Für eine umfassende Beurteilung bariatrischer Operationen fehlen Langzeitbeobachtungen.

Natrium- und Kaliumbedarf – Gesundheitsaspekte der Reduktion des Salzkonsums

„Seit mehr als 100 Jahren ist der Einfluss von hohem Kochsalzkonsum auf den Blutdruck bekannt“, so **Prof. Dr. Ekmekcioglu** (MedUni Wien). Negative Auswirkungen betreffen Blutgefäße, Herz und Niere und erhöhen eventuell das Risiko zur Entstehung eines Magenkarzinoms. 80 % des zugeführten Salzes stammen aus verarbeiteten Lebensmitteln, daher ist die Reduktion in Fertigprodukten wichtig. Die Reduktion der Salzzufuhr senkt nachweislich den Blutdruck von Hypertonikern. **Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Schindler** (MedUni Wien) erwähnte die WHO-Guidelines, die eine Reduktion des Natriums auf < 2 g/d vorsehen – alle Bevölkerungs- und Altersgruppen Österreichs liegen darüber – und nannte die in Österreich initiierte Kampagne „Weniger Salz ist gesünder“. Laut **Dr. Wagner** (BM Gesundheit) ist diese bei ca. 120 Bäckereien mit dem Ziel implementiert, den Salzgehalt in den gängigsten Produkten bis 2015 schrittweise zu reduzieren.

Prof. Em. Dr. Elmadfa (Universität Wien) stellte eine internationale Online-Konsumenten-Befragung vor, bei der mehr als die Hälfte der ÖsterreicherInnen angaben, nicht an einer Verhaltensänderung interessiert zu sein. **Dr.ⁱⁿ Obermoser** (Universität Wien) nannte Alternativen und Substitute für Salz in der Ernährung, wie Kräuter- und Gewürzmischungen, Kaliumchlorid, Hefextrakte, hydrolisiertes pflanzliches Protein und strukturverändertes Salz.

Nanotechnologie im Bereich der Ernährung und Lebensmittelforschung

„Aufgrund der hohen Komplexität muss der analytische Nachweis von Nanopartikeln in Lebensmitteln weiterentwickelt werden“, so **Dr. von der Kammer** (Universität Wien).

DI Dr. Brüller (AGES Wien) ergänzte, dass auch die Auswirkungen auf Mensch und Umwelt untersucht werden müssen. „Nanotechnologie im Bereich Ernährung und Lebensmittel steht noch am Anfang. Die gesamte Lebensmittelversorgungskette ist betroffen und das Potential ist groß“, resümiert **Prof. DI Dr. Berghofer** (Universität Bodenkultur).

2010 wurde der Österreichische Aktionsplan Nanotechnologie ins Leben gerufen. Die wesentlichen Schwerpunkte sind die Nutzung der Chancen, die Schließung von Wissenslücken im Bereich Sicherheit und die verstärkte Zusammenarbeit der betroffenen Stellen und Information der Öffentlichkeit. „Mit www.nanoinformation.at steht in Österreich erstmals ein Nano-Informationsportal zur Verfügung“, verweist **Dr.ⁱⁿ Groman** (BM Gesundheit).

Interview mit Walpurga Goebel

Agrana Fruit Austria, Gleisdorf, Produktentwicklung

Wie bist du zu deiner Arbeitsstelle gekommen?

Ursprünglich habe ich mich für eine Stelle im Agrana-Innovation-Center beworben. Dort wurde ich auch zum Vorstellungsgespräch mit dem Chef eingeladen. Wir hatten ein sehr ausführliches Gespräch, wobei er am Ende meinte: „Ja, das ist schön, dass Sie sich bei mir bewerben. Eigentlich habe ich vorgehabt, Sie fürs Marketing einzustellen, doch da passen Sie nicht hin. Sie klingen wie die ideale Produktentwicklerin. Warten Sie, ich hole den Leiter der Produktentwicklung.“ Es folgten wiederum sehr ausführliche und nette Gespräche mit dem Chef der Produktentwicklung. Ein halbes Jahr später erhielt ich dann einen Anruf mit der Info, es sei eine Stelle frei. Eine Woche später habe ich begonnen.

Wie sieht dein Arbeitsgebiet in der Praxis aus?

Ich bekomme vom Kunden ein Briefing, welche Art von Fruchtzubereitung er sich vorstellt. Das kann sehr detailliert sein, z.B. eine Orangenzubereitung mit einer speziellen Süße und Dosierung. Es kann auch sein, dass ich mich an einem speziellen Geschmack orientieren soll. Oder er fragt: „Welche Ideen hätten Sie denn für eine neue Wintersorte? – Machen Sie doch mal!“ Der Spielraum kann also sehr unterschiedlich sein. Wenn ich eine Vorgabe bekomme, stellt sich natürlich die Frage: Wie erreiche ich genau diesen Geschmack? Und das Suchen und Tüfteln beginnt. Manchmal kommt man eher zufällig auf den richtigen Weg, z.B. wenn einer Karamellzubereitung noch die gewisse Karamellnote fehlt und man dann endlich den gewünschten Karamellgeschmack bekommt, indem man z.B. noch Kokospulver zusetzt.

Wenn ich die Freiheit habe, probiere ich aus, was mich immer schon interessiert hat. Dabei muss man allerdings darauf achten, welche Marketingstrategie der Kunde verfolgt. Ist er innovativ, so könnten für eine Wintersorte Cranberry, Ingwer und Lebkuchengewürz passen. Ist es ein traditioneller Kunde, dann eher Pflaume-Zimt.

Wo werden die Fruchtzubereitungen eingesetzt?

In verschiedensten Molkereiprodukten, Backwaren, Smoothies, Apfelmus-Kombinationen und auch der Eisindustrie. Wobei wir neben Fruchtzubereitungen auch diverse Brown Flavors wie Vanille, Schokoladen, Nuss, Karamell etc. entwickeln.

Was begeistert dich an deiner Tätigkeit?

Das Kreative. Dass man mit einfachen Zutaten etwas Neues und manchmal auch Außergewöhnliches machen kann. Und die Abwechslung. Ich bin viel zwischen Schreibtisch, Labor, Qualitätskontrolle, Produktion und Kundenterminen unterwegs. Es gibt aber auch bürokratische Dinge zu erledigen, LM-rechtliche Fragen zu klären und natürlich ist die Zusammenarbeit mit



STECKBRIEF

Mag.ª Walpurga Goebel

Ausbildung:

Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien

Berufsweg:

10/2010 – 3/2012: AENGUS Ernährungskonzepte, Qualitätsmanagement und Marketing

4/2012 – laufend: Agrana Fruit Austria, Produktentwicklung

dem Kunden von großer Bedeutung. Ein besonderer Reiz liegt für mich auch darin, meinen Forschergeist ausleben zu dürfen, Neues auszuprobieren und manchmal an die Grenzen des technisch Möglichen zu gehen.

Worin liegen für dich die größten Herausforderungen?

Beim Ausprobieren im kleinen Maßstab von einem Kilogramm funktioniert etwas oft sehr gut, aber in einer Produktion von 1.800 kg ist dies manchmal schwer abzuschätzen. Wenn die Kirschen im Container mal oben schwimmen, dann werden sie sich nicht mehr so leicht nach unten begeben ...

Zudem sind die Kundenwünsche und -geschmäcker sehr unterschiedlich. Hier ist es wichtig, auf den Kunden einzugehen. Während österreichische Geschmacksvorstellungen für mich gut nachvollziehbar sind, können diese bei ausländischen Kunden zur Herausforderung werden. In manchen Ländern soll die Erdbeerbereitung eine Candy-Note haben und intensiv rot sein. Für den österreichischen Gaumen ist das ein „pinkes Zuckerl“. Auch Geschmäcker oder Produkte zu entwickeln, die man selbst gar nicht mag, für mich beispielsweise Light-Produkte, sind eine echte Herausforderung!

Wo siehst du die Vor- und Nachteile eines Jobs im Konzern?

Die Vorteile sind sicher, dass man in einem weltweit vernetzten Team arbeitet. Hierbei entstehen internationale Kontakte mit unterschiedlichen Erfahrungen und Zugängen. Zudem ergibt sich auch an unserem Standort durch die unterschiedlichen Ausbildungen ein großes Know-how. Meine Laborköchin hat beispielsweise jahrelange Erfahrung – ich hingegen von der Universität viel theoretisches Wissen und teils sehr neue Ideen

– wir ergänzen uns also wirklich perfekt. Man kann zudem Auslandserfahrung sammeln und in einem internationalen Konzern ständig sein Englisch verbessern. Auch die 25-jährige österreichische Erfolgsgeschichte dahinter zu sehen ist schon beeindruckend.

Andererseits dauern in einem großen Konzern Entscheidungen natürlich auch länger und der bürokratische Aufwand ist größer. In einem kleinen Betrieb hat man zudem eher Überblick über die einzelnen Projekte.

Was muss man für den Job in der Produktentwicklung mitbringen?

Einerseits sicher die Neugierde, Neues ausprobieren und kennenlernen zu wollen.

Dann natürlich ein Gefühl für den Geschmack, das es zulässt, sich neue Kombinationen auszudenken, aber dabei nicht nicht zu weit weg zu sein von dem, was die Masse möchte. Es

nützt nichts, ein extrem kreativer Kopf zu sein, wenn es niemandem schmeckt. Gleichzeitig muss man natürlich einen ausgeprägten Geschmacksinn haben und schon kleinste Nuancen herausschmecken können.

Ein breit gefächertes Wissen über die Lebensmittel und ihre Eigenschaften ist ebenfalls sehr wichtig. Man sollte auch Ahnung von der Technologie mitbringen und zwar nicht nur von jener der Fruchtzubereitung, sondern auch von der Molkerei, der Eisindustrie und der Backwarenindustrie. Und man muss es schaffen, viel zu „essen“. Den Vormittag über wird laufend verkostet, sei es im Zuge der Qualitätskontrolle, sensorischer Tests oder neuer Produktvorstellungen unserer Lieferanten, z.B. Aromen oder Fruchtpürees. Also sollte man eher ein sportlicher Mensch sein, denn mit einer Diät wird es als Entwickler sicher nichts.

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte
Mag.ª Stefanie Pichler.
sp@veoe.at

ZWEI STARKE ZEICHEN FÜR QUALITÄT UND KONTROLLE

Mit dem AMA-Gütesiegel und dem AMA-Biozeichen gibt es zwei Zeichen zur schnellen Orientierung beim Einkauf. Lebensmittel mit diesen behördlich genehmigten Gütesiegeln garantieren höchste Qualität, nachvollziehbare Herkunft und unabhängige Kontrollen.



Mit dem **AMA-GÜTESIEGEL** wissen Sie genau, woher Ihre Lebensmittel kommen. Bei allen Produkten mit dem rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel stammen die wertbestimmenden Rohstoffe aus Österreich, auch die Be- und Verarbeitung erfolgt im Inland. Bauern, Verarbeitung und Handel müssen strenge Qualitätsanforderungen einhalten, die von unabhängigen Prüfstellen kontrolliert werden. Und nur wenn all diese Kriterien erfüllt sind, dürfen die Produkte das AMA-Gütesiegel tragen.

Produkte mit dem **AMA-BIOZEICHEN** stammen ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft. Beim rot-weißen AMA-Biozeichen stammen die wertbestimmenden Rohstoffe aus Österreich, auch die Be- und Verarbeitung erfolgt im Inland.



www.ama-marketing.at
facebook.com/agrarmarkt.austria.marketing

Aktuelles vom Department für Ernährungswissenschaften

Am 1. Oktober 2013 trat ein neues Bachelorstudium in Kraft. Es wurde an die aktuellen und sich stetig verändernden Bedürfnisse diverser Stakeholder der Ernährungswissenschaften angepasst.

Erstmals fand in den Ernährungswissenschaften im September 2013 ein Aufnahmeverfahren statt.

Bachelor 2013: Start in ein neues Studium

Alles neu

Im Jahr 2006 wurde im Rahmen des Bologna-Prozesses ein Bachelor-/Masterprogramm der Ernährungswissenschaften etabliert. Seit dieser Zeit folgten mehrere notwendige Modifikationen im Bachelorstudium.

Als Grundlage für die kürzliche Überarbeitung wurden verschiedene Quellen herangezogen, dazu zählten Erfahrungswerte aus dem Arbeitsmarkt, Daten der AbsolventInnenbefragung („Berufsfeldanalyse“) sowie Gespräche mit VertreterInnen der Industrie, von Non-Profit-Organisationen und öffentlichen Institutionen.

Die Schwerpunkte im Entstehungsprozess lagen in der Stärkung der Humanernährung sowie der Vertiefung in den Bereichen Lebensmittelwissenschaften, Diätetik und Public Health Nutrition (PHN).

Studienziele/Qualifikationsprofil

Das Ziel des Bachelorstudiums ist die Vermittlung einer naturwissenschaftlichen Bildung mit einem breitgefächerten Einblick in die Humanernährung, theoretischen Grundkenntnissen sowie praktischen Fähigkeiten der Ernährungswissenschaften.

Es soll ein kritisches und vernetztes Denken vermittelt werden, um Studierende zu kompetenten AnsprechpartnerInnen für alle Belange dieses Fachs zu machen. Dazu zählen viele Wirkungsbereiche, z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Medien, Public Health Nutrition, Industrie und Wirtschaft.

Das Bachelorstudium schließt mit dem akademischen Grad „Bachelor of Science“ (BSc) ab und bildet die Voraussetzung für die Zulassung zum Masterstudium der Ernährungswissenschaften. Das Masterstudium Ernährungswissenschaften bietet drei Spezialisierungen zur weiteren fachspezifischen Vertiefung: Molekulare Ernährung, Lebensmittelqualität und -sicherheit sowie Public Health Nutrition. (1)

Chronologie des Bachelorstudiums

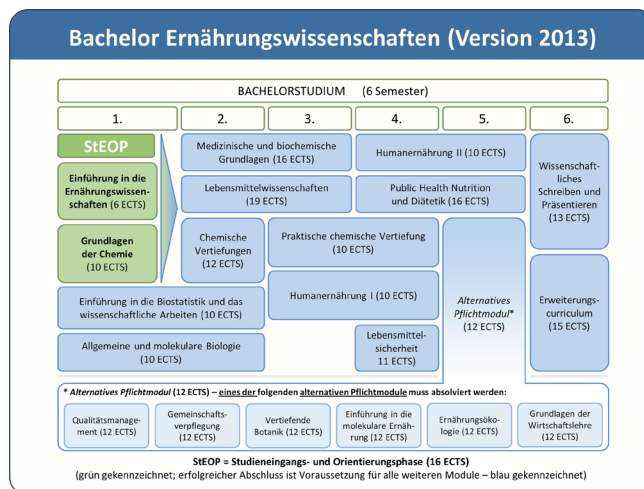
2006: Es wurden ein Bachelorstudium (6 Sem.) und parallel ein Masterstudium (4 Sem.) eingeführt, welche das bis dahin gültige Diplomstudium ersetzen.

2009: Aufgrund eines Ministerium-Beschlusses fand mit Einführung einer Studieneingangsphase (StEP) eine geringfügige Modifikation statt.

2011: Am Lehrangebot im Curriculum wurde nachjustiert.

2013: Das Curriculum wurde komplett überarbeitet und im Herbst erstmals ein Aufnahmeverfahren durchgeführt.

Aufbau und vorgeschlagener Pfad durch das Studium



Start ins Studium: Aufnahmetest

Im Herbst 2013 wurde aufgrund der kontinuierlich steigenden Studierendenzahl erstmals ein Aufnahmeverfahren für das Bachelorstudium Ernährungswissenschaften durchgeführt.

Die verfügbaren Studienplätze wurden vom Wissenschaftsministerium mit 698 festgesetzt und resultierten aus der Zahl der StudienbeginnerInnen des Studienjahres 2012/13.

Das Aufnahmeverfahren bestand aus drei Abschnitten: der Registrierung, einem Online-Self-Assessment und einem schriftlichen Aufnahmetest, wobei studienspezifisches Wissen, Textverständnis und allgemein-kognitive Kompetenzen geprüft wurden. (2)

Für das aktuelle Studienjahr haben sich insgesamt 1.061 Personen registriert, wovon 838 das Online-Self-Assessment durchgeführt haben. Am Aufnahmetest haben 382 InteressentInnen teilgenommen.

In drei weiteren Studienrichtungen der Universität Wien fanden heuer ebenfalls Aufnahmetests statt: Psychologie, Pharmazie sowie Publizistik- und Kommunikationswissenschaft. Die Testbeteiligung lag auch hier bei mehr als 50% der registrierten Personen. (2)

Literaturverzeichnis:

(1) Universität Wien. Curriculum für das Bachelorstudium Ernährungswissenschaften (Version 2013). Mitteilungsblatt der Universität Wien, 34. Stück, Nr. 237; veröffentlicht am 26. Juni 2013.

(2) Universität Wien. Aufnahmeverfahren für Bachelor- und Diplomstudien an der Universität Wien. <http://aufnahmeverfahren.univie.ac.at> (Zugriffsdatum: 20.10.2013)

Kontakt:

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust
Vizestudienprogrammleiterin der Ernährungswissenschaften
Althanstraße 14, 1090 Wien
Telefon: +43 1 4277-54920
E-Mail: petra.rust@univie.ac.at
<http://nutrition.univie.ac.at>

Martin W. Reichel, Bakk.

martin.w.reichel@univie.ac.at



MILCH UND MILCHPRODUKTE: VIELFÄLTIG UND GESUND FÜR JEDES ALTER



Die Österreicherinnen und Österreicher ernähren sich zu einseitig. Gerade Milch & Milchprodukte – unsere wichtigste Calciumquelle – stehen weit seltener auf dem Speiseplan als empfohlen. Und zwar bei allen Altersgruppen.

Die Ernährungspyramide zeigt, worauf es ankommt: Auf die richtige Menge der verschiedenen Lebensmittel und möglichst viel Abwechslung. Und 3x täglich sollten wir Milch & Milchprodukte zu uns nehmen!

Die Ernährungspyramide zeigt, worauf es ankommt: Auf die richtige Menge der verschiedenen Lebensmittel und möglichst viel Abwechslung. Und 3x täglich sollten wir Milch & Milchprodukte zu uns nehmen!

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: 3 Portionen Milch & Milchprodukte täglich

WERTVOLLES CALCIUM UND NOCH VIEL MEHR

Milch & Milchprodukte zählen zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Lebensmitteln. In ihnen steckt das für unsere Knochengesundheit so wichtige Calcium und noch viel mehr!

Milch & Milchprodukte liefern*:

- Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit
- leicht verdauliche Fette
- natürliches Calcium
- Sie sind zudem eine gute Quelle für Vitamine (B2, B12, Folat und Pantothensäure sowie A und D).

FÜR GESUNDE KNOCHEN IN JEDEM ALTER

Die Nährstoffvielfalt von Milch & Milchprodukten trägt wesentlich dazu bei, unseren Nährstoffbedarf zu decken.

Vor allem das hochwertige und gut verfügbare Calcium in Milch & Milchprodukten hilft uns, unsere Knochen zu stärken und bis ins hohe

Alter gesund zu erhalten. Calciumhaltige Ernährung ist deshalb in jedem Lebensalter eine wichtige Voraussetzung für einen starken Stützapparat.

1 Joghurt am Tag deckt 20% unseres Calciumbedarfs

UNERLÄSSLICH FÜR DIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Wir nehmen – quer durch alle Altersgruppen – zu wenig Milch & Milchprodukte zu uns: 40% der Kinder, 60% der Erwachsenen und 75% der Senioren kommen nicht auf die empfohlenen drei Portionen pro Tag.* Dabei wäre es so einfach, denn die Produktauswahl ist groß und schmackhaft: Ob in der Früh im Müsli, zu Mittag der Käse im Salat, nachmittags ein Joghurt als Snack zwischendurch oder am Abend als Aufstrich am Brot.

Setzen wir die Empfehlung gemeinsam in die Praxis um! 3x am Tag Milch und Milchprodukte als wichtiger Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

3X TÄGLICH. FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG.



2x weiß & 1 x gelb:

Am besten sind
2 Portionen weiß
(z. B. Joghurt, Hüttenkäse,
Buttermilch)
und 1 Portion gelb
(z. B. Käse)

1 Portion =

180–250g Joghurt
200 ml Milch
200 g Hüttenkäse
50–60 g Käse

fettärmere Varianten
bevorzugen



Joghurt
als kleiner
Snack
zwischen-
durch!



neues von den VIPs

2003: Gesund kochen = 2 Stunden kochen und 30 Minuten abwaschen
2013: Gesund kochen = 0,2 Stunden kochen und 3 Minuten abwaschen

Mittlerweile hat sich schon bei Laien herumgesprochen, WAS gesund ist. Der große Stolperstein ist und bleibt das WIE. Viele Menschen nennen als eine der größten Hürden beim gesunden Kochen den Faktor Zeit(-aufwand). Darüber hinaus quillt so manche Küche vor Einzelgeräten förmlich über: Wasserkocher, (Stab-)Mixer, Eierkocher, Dampfgarer, Getreidemühle, Küchenwaage, Reibe, Eiscrusher etc. stellen zunehmend ein Platzproblem dar.

Die Lösung für Zeit- wie auch Platznot stellt der innovative Thermomix dar. Dieses „12 in 1“-Küchengerät aus dem Hause Vorwerk erleichtert ernährungsbewussten Menschen endlich das, wofür sich Ernährungswissenschaftler seit Jahren stark machen, nämlich:

Mehr Gemüse – zubereitet in wenigen Minuten

Mehr Nährstoffe – durch schonendes Garverfahren und Verwendung von „Putz und Stängel“

Höhere Compliance – so wird Ernährungsumstellung zum Genuss

Die Vorzüge der kleinsten Küche der Welt auf einen Blick:

- ✓ mixt, kocht, wiegt, hackt, mahlt (auch Ölsaaten, Getreide usw.), rührt, knetet, emulgiert in Sekundenschnelle.
- ✓ ersetzt bis zu 12 Küchenhelfer.
- ✓ ist kinderleicht zu bedienen.
- ✓ spart Zeit, indem er selbständig Speisen zubereitet.
- ✓ besteht nur aus einem einzigen Topf und einem Dampfaufsatz – Varoma genannt.
- ✓ kommt mit einer Standfläche von 26 x 26 cm aus.
- ✓ und zu guter Letzt spült er sich beinahe von selbst.

Obwohl der Thermomix weltweit bereits 4 Millionen Privathaushalte wie auch Gastroküchen ziert, ist er in Österreich noch wenig bekannt. Wer ihn aber einmal in Aktion gesehen hat, ist schlichtweg begeistert. So auch die erfahrene **Diätologin und Food-Bloggerin Edith Kubiena**.

„Mit dem Thermomix ist für mich und meine KlientInnen eine neue Kochära angebrochen: Noch nie war es so einfach, gut und gesund unter einen Hut zu bringen. Wer mehr Gemüse essen möchte, aber weniger Zeit in der Küche verbringen will, sollte sich eine Vorführung nicht entgehen lassen. Glauben Sie mir – WOW-Effekte sind garantiert!“



Der Vertrieb des Thermomix erfolgt über die Alfred Prosenbauer GmbH, mit Sitz in Berg bei Wolfsthal. 170 RepräsentantInnen in ganz Österreich führen dieses innovative Küchengerät bei Interesse vor und überzeugen damit viele KundInnen von den unzähligen einfachen und schmackhaften Zubereitungsmöglichkeiten.

Wenn auch Sie sich für das innovative Küchengerät interessieren, klicken Sie rein auf <http://oesterreich.thermomix.com> oder schicken Sie uns bei Interesse an einer Vorführung ein E-mail an thermomix@prosenbauer.at

Gut zu wissen, wie wunderbar Gesundheit, Spaß und Genuss zusammenpassen!

thermomix

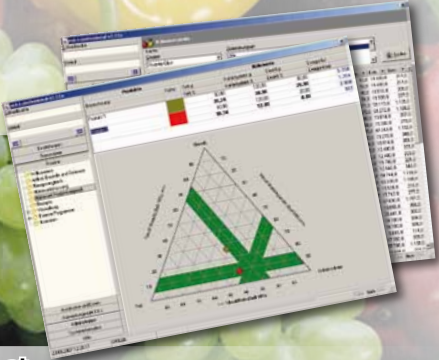


nut.s
nutritional software

nut.s – Nutritional Software und Service

**Nährwertberechnung
für Beratung, Küche und Catering**

- Ernährungsprotokolle
- Einkaufslisten
- Menüplanung
- Garverluste
- Rezepte
- RDAs



www.nutritional-software.at



Ströck

BEWUSST
für mich

GERSTEN-DINKELBROT

Ihre Gesundheit ist uns ein Herzensanliegen!

Das Gersten-Dinkelbrot leistet einen Beitrag zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels. Damit punktet das Gersten-Dinkelbrot:

- reich an Alpha-Linolensäure
- viele Ballaststoffe
- Folsäure
- Beta-Glucan

Wir begrüßen die folgenden neuen VEÖ-Mitglieder:

Alexandra Bödy
Lisa Buchinger, Bakk.
Paulina Eder
Michaela Ehrenberger
Mag.^a Carina Eisterer
Mag.^a Sindy Glaser, BSc
Janina-Katharina Gonaus, BBSc
Sebastian König, Bakk.

Isabelle Krol
Stephanie Viola Lilja, Bakk.
Daniela Moehle
Rebecca-Evelyn Papp
Mag.^a Charloth Pucher
Hanna Radl, Bakk
Mag.^a Martina Rebernig
Charlotte Rudolph, BSc

Isabella Schmelz
Nicole Schwarzingner
Joachim Seitz
Rosa-Maria Kiyomi Szabara
Carina Trillsam
Carmen Wilhelmer
Veronika Wimmer
Mag.^a Sandra Zorbach

Österreichs bestes Naturjoghurt gibt's jetzt in der 4er Familienpackung.

Genießen Sie die tägliche Portion Schärdinger Naturjoghurt im familienfreundlichen 4x 125g Multipack – je nach Geschmack pur, mit Müsli oder frischen Früchten.



Mit Schärdinger lässt sich's leben.

Mehr Infos auf www.schaerdinger.at



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Leitung: Mag.^a Bernadette Arnoldner

Mitglieder: Mag.^a Sabine Brandstetter, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Holstein, Mag.^a Stefanie Pichler, Mag.^a Viktoria Scherrer, Mag.^a Eva Unterberger

Vorstandsbegleitung: Mag.^a Ursula Umfahrer-Pirker

Geleitet von reichlich Tatendrang setzte der neu formierte Arbeitskreis (AK) zahlreiche To Dos auf seine Agenda 2013. Ein wesentlicher Punkt orientierte sich an einem Hauptziel der aktuellen Vorstandsperiode: der Pflege und dem Ausbau von Netzwerken mit Relevanz für die Berufsgruppe. Der AK sah seine Aufgabe hier v.a. in der Erweiterung journalistischer Kontakte, um ErnährungswissenschaftlerInnen als auch den Verband selbst verstärkt in das Blickfeld der Medien - und somit der Öffentlichkeit - zu rücken. Ein Überblick.

„Morgenstund“ hat Frühstück im Mund“

Das war das Thema des ersten VEÖ-JournalistInnen-Workshops, der am 17. April 2013 vom AK Öffentlichkeitsarbeit veranstaltet wurde. Die anwesenden JournalistInnen erhielten dabei aktuelle Infos zum Thema Frühstück und konnten mit Mag. Christian Putscher bei der Zusammenstellung ihrer individuellen Müsli Mischung Gehörtes in der Praxis erproben. Gleichzeitig wurde der VEÖ den MedienvertreterInnen als DER Ansprechpartner bei Ernährungsfragen und Vermittler von ErnährungsexpertInnen vorgestellt. Auf diesem Weg konnten sehr gute Pressekontakte geknüpft bzw. gefestigt werden. Der AK durfte sich über das qualitativ besonders hochwertige Medienecho erfreuen, etwa in Kurier (Print, Online), Radio NÖ & Puls 4 TV und den OÖN.

ExpertInnen im Ernährungsdschungel

Im Zuge des Presseevents wurde sie erstmals an die MedienvertreterInnen gebracht: Die Interview-ExpertInnenliste, erstellt vom AK ÖA. Hierzu wurden alle VEÖ-Mitglieder eingeladen, sich als ExpertIn ihres Spezialgebiets auf einer Liste vermerken zu lassen, um interessierten JournalistInnen als InterviewpartnerIn zur Verfügung zu stehen. Mit Stand Oktober kann die Liste 46 Spezialgebiete und 25 ExpertInnen vorweisen, sie wird laufend aktualisiert und kommt seit Einführung regelmäßig zum Einsatz.

„Ernährungsinformation, die schmeckt“

So lautete das Motto zum VEÖ-Medienpreis 2011/12, der im Rahmen der VEÖ-Tagung verliehen wurde. Zugelassen waren Beiträge zum Thema Ernährung aus Print- und Onlinemedien, Rundfunk und Fernsehen.

Aus den fachlich korrekten und konsumentInnenfreundlich verpackten Beiträgen gingen zwei GewinnerInnen hervor: Mag.^a Karin Kirschbichler für „Stolpersteine: Warum nehme ich nicht ab?“ (MEDIZINpopulär extra 4/2011) und Bertram Weiß, M.A. für „Warum wir essen, was wir essen?“ (GEO kompakt 30/2012). Wir gratulieren nochmals herzlich!

Der Arbeitskreis im Dauereinsatz

Über diese umfangreichen Projekte hinaus hat die ÖA laufend zu tun. So wurden 2013 folgende Presseaussendungen versandt:

- ▶ „Morgenstund“ hat Frühstück im Mund“ (Info zum Journalismus-Workshop)
- ▶ „Food News und Food Trends“ (Info zur VEÖ-Tagung)
- ▶ „Bester Start für starke Knochen“ (Info zu neuen Ca-Referenzwerten)

Monatlich haben sich sechs JournalistInnen namhafter Medien (Kurier, ORF, Radio NÖ) bei der Pressestelle gemeldet und baten um Rat bei der Recherche für Ihre ernährungs- und gesundheitsbezogenen Artikel.

Durchblicken mit einblicken

Auch im Verbandsmagazin war das AK-Team stark vertreten, und zwar mit vier Artikeln zur VEÖ-Öffentlichkeitsarbeit und drei weiteren aus seinem AutorInnen-Pool.

Starker Einsatz für die Berufsgruppe

Als Vertretung der Berufsgruppe reagiert der Arbeitskreis mit Leserbriefen auf Printbeiträge mit fachlichen und berufsrechtlichen Unstimmigkeiten.

Eine für alles ...

Das klappt vielleicht kurzfristig. Nachhaltiger und effizienter im Output ist eine klare und faire Aufgabenverteilung an das gesamte Team. Aus diesem Grund erstellte der AK ein Way of Working. Mit der sogenannten „Verantwortlichkeiten-Liste“ wurde die Aufgabenverteilung innerhalb des Teams genau definiert. Gleichzeitig dokumentiert jedes Teammitglied seine Arbeitsschritte. Auf diese Weise können Tätigkeiten jederzeit an TeamkollegInnen nachvollziehbar weitergegeben werden. Know-how geht somit nicht verloren und Verzögerungen können gut vermieden werden.

Ausblick

Ebenso ambitioniert soll es 2014 weitergehen mit dem obersten Ziel, das positive Image der ErnährungswissenschaftlerInnen weiter auszubauen. Hierbei wird sich der AK bewähren wie neuen Instrumenten bedienen, z.B. der Presseaussendungen, -events und -betreuung oder der Erstellung und Überarbeitung von Texten bezüglich VEÖ und Berufsgruppe.

Mag.^a Stefanie Pichler

sp@veoe.at

Zwei neue Softdrink-Studien mit bedenklichen Ergebnissen

In den vergangenen Monaten zeigen immer mehr Forschungsergebnisse, wie wichtig ein äußerst maßvoller Umgang mit zuckergesüßten Getränken ist.

- 2.929 US-Kinder im Alter von 5 Jahren wurden in Bezug auf Verhaltensauffälligkeiten und Softdrink-Konsum untersucht. Es zeigte sich, dass Kinder, die viel Limonade trinken (vier Portionen pro Tag), aggressiver reagieren als ihre Altersgenossen. Am wenigsten aggressiv waren jene Kinder, die gar keine Softdrinks zu sich nahmen.
- Für eine US-amerikanische Studie hat man acht Jahre lang 194.095 Personen beobachtet. In dieser Zeit kam es bei 4.462 TeilnehmerInnen zu akuten Problemen mit Nierensteinen. Auswertungen ergaben, dass in der höchsten Kategorie des Konsums von Cola (mit Zucker) das Risiko für „Steinreichtum“ um 23 % höher war als bei den „Lowest Consumers“. Für ungezuckertes Cola betrug das Risiko sogar 33 %! Kaffee, Tee, Wein und Bier reduzierten hingegen das Nierensteinrisiko.

Suglia SF, Solnick S, Hemenway D. Soft Drinks Consumption Is Associated with Behavior Problems in 5-Year-Olds. PII: S0022-3476(13)00736-1
Ferraro PM, Taylor EN, Gambaro G, Curhan GC. Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones. CJASN May 2013, doi: 10.2215/CJN.11661112

Milchfett begünstigt Herzerkrankungen NICHT

In einer multiethnischen Kohorte von 2.837 Erwachsenen aus den USA wurden Biomarker für Milchfett in Form bestimmter Plasma-Phospholipide gemessen und das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten bestimmt. Das Phospholipid 15:0 war invers mit kardiovaskulären Ereignissen assoziiert. Bei Phospholipid 14:0 und trans-16:1n-7 war dies nicht der Fall.

Die Spiegel an Phospholipid 15:0 waren bei jenen Personen hoch, die Vollmilch mit normalem Fettgehalt und Butter konsumierten. Gerade bei diesen TeilnehmerInnen war das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen um 19 % niedriger, für koronare Herzerkrankungen war es sogar um 26 % niedriger.

Biomarkers of Dairy Fatty Acids and Risk of Cardiovascular Disease in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. J Am Heart Assoc. 2013;2:e000092

Nahrungsmittelversorgung: Nur 12 % der Pflanzenernte wandert auf den Teller

Der Anstieg der Weltbevölkerung ist gekoppelt mit großen Sorgen um die Lebensmittelversorgung und aktuelle Zahlen zeigen ein wesentliches Problem:

- 36 % der weltweit durch Pflanzen produzierten Kalorien werden für Futtermittel verwendet und nur 12 % davon finden in Form von tierischen Produkten Eingang in die menschliche Nahrung.
- 4 % der verfügbaren Kalorien werden in den Tank gefüllt – als „Bio“-Kraftstoff! Die Tendenz ist in diesem Bereich leider steigend.

Würde man die gesamte Getreideernte zu Lebensmitteln verarbeiten und keinerlei Futtermittel daraus erzeugen, könnten dadurch die verfügbaren Kalorien um 70 % gesteigert werden – um 4 Mrd. Menschen mehr könnten so ernährt werden.

Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. 2013 Environ. Res. Lett. 8 034015

Bluthochdruck: Chlorid bisher unterschätzt?

Neue Erkenntnisse zeigen, dass man Kochsalz nicht pauschal beurteilen sollte, sondern Natrium und Chlorid getrennt betrachtet werden müssen.

BlutdruckpatientInnen, die niedrige Chlorid-Spiegel aufwiesen, hatten in Untersuchungen (Kollektiv rund 13.000 Personen) ein höheres Sterblichkeitsrisiko. Bei hohen Natrium-Spiegeln haben sich bisherige Ergebnisse in Bezug auf eine höhere Sterblichkeit bestätigt. Offenbar spielt Chlorid in der Physiologie des Körpers eine ungeahnte Rolle.

University of Glasgow, 8.9.: Yin-yang Effect of Sodium and Chloride Presents Salt Conundrum. www.gla.ac.uk/news/headline_289211_en.html

Jodmangel in Schwangerschaft beeinflusst IQ des Kindes

Bereits ein leichter Jodmangel während der Schwangerschaft kann sich laut einer neuen britischen Studie negativ auf die geistigen Fähigkeiten des noch ungeborenen Kindes auswirken. Für die Untersuchung hat man die Jodzufuhr von 985 Müttern während der ersten Schwangerschaftsmonate herangezogen und den Intelligenzquotienten der Kinder im Alter von acht Jahren ermittelt. Jene Kinder, die im Mutterleib nicht ausreichend mit Jod versorgt waren, schnitten bei Intelligenz- und Lesetests schlechter ab als Gleichaltrige, die genügend Jod erhalten hatten.

Bath SC et al. (2013) Effect of Inadequate Iodine Status in UK Pregnant Women on Cognitive Outcomes in Their Children: Results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). Lancet. 382(9889): 331–337



Käsebrötchen mit Marmelade **Geschmack ist mehr als Schmecken**

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)

197 Seiten, Taschenbuch, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-942594-46-2, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg, EUR 14,90 (D).

Zu bestellen unter: info@gesunde-ernaehrung.org, www.gesunde-ernaehrung.org

Die Sensorik ist im Vergleich zu anderen Wissenschaften eine sehr junge Disziplin. Der vorliegende Band basiert auf dem gleichnamigen 15. Heidelberger Ernährungsforum. Wissenschaftler und Praktiker näherten sich an den Geschmacksbegriff aus ganz unterschiedlichen Perspektiven an. Es geht um allgemeine Begriffe der Sensorik, die Geschmacksentwicklung von Jung und Alt, genetische und psychologische Aspekte oder etwa die Fragestellung „Wie klingt sauer?“. Geschmack ist mehr als schmecken heißt es im letzten Beitrag, gut dargestellt und mit Studiendesigns belegt.

Das Buch richtet sich an alle Wissenschaftler, Ernährungsfachleute sowie Interessierte aus Industrie und Marketing, die sich mit dem komplexen und wichtigen Thema Geschmack beschäftigen.

Fazit: ein spannendes Buch mit interessanten Aspekten der Sensorik.



Mythos Cholesterin **Die größten Irrtümer**

Ravnskov U., Pollmer U. (Hrsg.)

314 Seiten, ISBN 978-3-7776-2123-4, S. Hirzel Verlag GmbH & Co, Stuttgart, 2011, 5. Auflage, EUR 26,80.

Ein Buch in Udo-Pollmer-Manier: Autor und Herausgeber gehen der „Fett-und-Cholesterin-Theorie“ auf den Grund und überprüfen unterschiedliche Aussagen zu den Zusammenhängen von Cholesterin und Gesundheit. Studien werden dabei ins Auge gefasst und scharf kritisiert. Mängel in Design, Durchführung, Interpretation und Schlussfolgerung werden thematisiert. Autor und Herausgeber sehen sich dabei auf der oppositionellen Seite gegenüber wissenschaftlichen Institutionen und deren Empfehlungen.

Fazit: Die ausgewählten Studien und daraus abgeleiteten Empfehlungen werden im Buch kritisch betrachtet – ebenso darf man den Schlussfolgerungen von Ravnskov und Pollmer begegnen. Das Buch kann als Einladung verstanden werden, sich auf das Lesen von Studien einzulassen und sich seine eigene Meinung zu bilden.



Das große „Schlank ohne Diät“-Praxisbuch **Das erfolgreiche Abnehmprogramm. Mit den beliebtesten Rezepten**

Kiefer I., Rathmann T.

176 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-7088-0576-4, Kneipp-Verlag GmbH, Wien, 2013, 1. Auflage, EUR 17,99.

Das Buch erschien zum 25-jährigen Jubiläum des bewährten Abnehmprogramms und bietet eine übersichtliche Einführung in dessen Prinzipien sowie zahlreiche Rezepte. Ausgegangen wird vom individuellen Ess- und Bewegungsverhalten, das Schritt für Schritt in Richtung optimale Nährstoff- und Energieversorgung geführt wird. Es wird u.a. besprochen, warum langsamer Gewichtsverlust sinnvoll ist und wie die Energiezufuhr eingeschränkt und der Energieverbrauch erhöht werden kann. Sowohl gängige Zucker- und Fettfallen als auch richtige Sattmacher vorgestellt. Zahlreiche Tipps, Tabellen und Nährwertangaben zu den einzelnen Gerichten helfen bei der Umsetzung in die Praxis.

Fazit: ein empfehlenswertes Buch für Abnehmwillige und jene, die sie dabei unterstützen.



Süße Versprechungen **Die Fakten zu Zucker, Süßstoffen, Stevia & Co.**

Porta S., Hlatky M.

128 Seiten, Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-99052-029-1, Verlagshaus der Ärzte GmbH, Wien, 2012, EUR 14,90.

Wieso brauchen wir Zucker? Worin liegt die Notwendigkeit von Zuckerersatzstoffen? Auf welche Weise machen Süßstoffe dick? Inwiefern unterscheidet sich das neue Süßungsmittel Stevia von den bisher verwendeten Süßstoffen?

All diese Fragen werden in diesem Buch ausführlich diskutiert und aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: So wird unter anderem der Zulassungsprozess von Zusatzstoffen erläutert, die Backeigenschaften von Zucker werden thematisiert, die unterschiedlichen Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen werden differenziert und auch das Spezialthema Diabetes wird angeschnitten. Es werden sowohl die Zucker- und Süßstoffindustrie als auch die Konsumenten kritisch betrachtet und die Verantwortung der jeweiligen Akteure wird betont.

Fazit: eine sehr differenzierte Darstellung der Zucker- und Süßstoff-Thematik.



Friss oder stirb: Wie wir den Machthunger der Lebensmittelkonzerne brechen und uns besser ernähren können

Arvay C. G.

232 Seiten, gebunden, ISBN-13 978-3711000309, Ecowin Verlag, Salzburg, 1. Auflage, 2013, EUR 21,90.

Dieses Buch bietet KonsumentInnen Einblick in eine Reise zu Bio-LW-Betrieben in Europa. Hauptaugenmerk stellen Hühnerzucht und Saatgut dar. Gestützt werden die Berichte im dokumentarischen Stil durch Nennung der Betriebe und InterviewpartnerInnen, Bildmaterial, weiterführende Literatur sowie Hintergrundinfos. Der Schreibstil ist teilweise reißerisch. Das Ziel ist vermutlich, „den schlafenden Riesen“ – die KonsumentInnen – aufzuwecken. Kapitel V bis VII liefern allen, die sich für Ernährungssouveränität, LM-Demokratie und solidarische LW interessieren, einen Einblick in mögliche (wennauch nicht massentaugliche) Lösungsansätze.

Fazit: ein etwas langatmiger Denkanstoß über Ziele und Entwicklung der biologischen LW der verdeutlicht, dass die Erwartungen der KonsumentInnen zu Bio-Produkten wahrscheinlich nicht der Produktionsweise von Bioware aus dem Supermarkt/Discounter entsprechen.



Gut für mich – Gut für dich **Richtig essen in der Stillzeit**

Hithaler A., Ruso P., Meidlinger B.

128 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Infoboxen, ISBN-978-3-85175-984-6, Wilhelm Maudrich Verlag, Wien, 2013, EUR 16,90.

Was kann Muttermilch? Welche Ernährung versorgt Mama und Baby während der Stillzeit optimal?

Dieses Buch bietet Antworten auf zahlreiche Fragen, die stillende Mütter beschäftigen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf einfache Lesbarkeit und Praxistauglichkeit gelegt. Zahlreiche Abbildungen, Infoboxen und QR-Codes sorgen für Abwechslung. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden alltagstauglich aufbereitet und über 40 Rezepte unterstützen bei der Umsetzung der vermittelten Inhalte.

Fazit: ein empfehlenswertes Buch für Stillende und werdende Mütter – und all jene, die jungen Müttern beim Stillen zur Seite stehen.



Übersicht im App-Dschungel

www.foodkomm.de/apps-ernaehrung

Der Boom an Applikationen für Mobiltelefone reißt nicht ab und auch als Experte verliert man bisweilen den Überblick, was es alles am Markt gibt. Auf dieser Seite findet man daher rund 50 Ernährungs-Apps im Portrait mit Beschreibung, Bewertungen und Preisen. Das Menü ist sehr übersichtlich gestaltet. Man kann direkt zu allen Ernährungsanwendungen gehen oder sich für „Medizinische Ernährung“, „Ernährungsprofis“, „Einkaufshilfen“ oder „Produktinfos“ entscheiden. Auch zu Apps über Allergien und Unverträglichkeiten können Informationen eingeholt werden.

Der Nachhaltige Warenkorb

www.nachhaltiger-warenkorb.de

Der Nachhaltige Warenkorb wird vom Rat für Nachhaltige Entwicklung (RNE) in Deutschland herausgegeben und differenziert in seiner 4,1 MB und 93 Seiten starken Broschüre zwischen häufigen und seltenen sowie großen und kleineren Einkäufen. Motto: Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein. Auch hinsichtlich der Energie, die für Privattransport und -lagerung von Lebensmitteln (aber auch Gebrauchsgegenständen) verbraucht wird, kann man ansetzen – die Broschüre zeigt, wie das geht, ohne dass man sich bevormundet fühlt.

Gentechnik transparent gemacht

www.transgen.de/home

Auf dieser Seite kann man sich umfassend über den Einsatz der Gentechnik in der Landwirtschaft bzw. bei Lebensmitteln informieren. Ob es die neueste Studie über gesundheitliche Auswirkungen von GV-Pflanzen ist, Berichte der Lebensmittelüberwachung über Spuren und Rückstände in Produkten oder die Anwendung bei Lebensmittelzusatzstoffen. transGEN macht die Gentechnik ein bisschen durchsichtiger und ist dank ausführlichen Lexikons ein ideales Nachschlagewerk!

Zusatzstoffe tierischer Herkunft – wo schaue ich nach?

www.lebensmittelklarheit.de/cps/rde/xchg/lebensmittelklarheit/hs.xsl/3730.htm

Lebensmittelklarheit.de ist nicht nur ein Pranger für Mogelpackungen bei Lebensmitteln, sondern in mancher Hinsicht auch eine interessante Seite für Hintergrundinformationen. Der oben angeführte Link zeigt, welche Zusatzstoffe von tierischer Herkunft sein können, denn oft ist das selbst Fachkräften nicht ganz klar und die E-Nummer allein gibt darüber keine Auskunft. Die Seite ist vor allem auch für VegetarierInnen und noch mehr aber für VeganerInnen bedeutsam.

Fischratgeber 2013

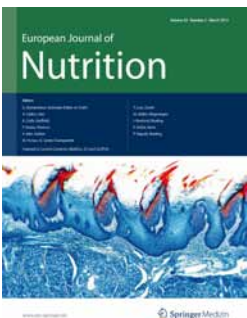
www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber

Auch wenn es Fangquoten gibt und sich auf europäischer Ebene einiges in punkto Regulierung des Fischfangs tut, sind viele Bestände dramatisch geschrumpft. Greenpeace bringt daher in regelmäßigen Abständen einen Fischratgeber heraus, um KonsumentInnen bewusstes und nachhaltiges Einkaufen zu ermöglichen. Auf einen Blick wird sichtbar, welche Arten man derzeit besser nicht kauft, um nicht zur völligen Ausrottung beizutragen.

Österreichischer Zoonosenbericht 2012

www.ages.at/uploads/media/Zoonosenbericht-2012_2b.pdf

Die AGES stellt den Bericht des Vorjahres über Zoonosen und ihre Erreger in voller Länge im Netz zur Verfügung. Zahlen zum Auftreten von Salmonellose, Campylobacteriose und anderen Erkrankungen (auch im Vergleich zum EU-Durchschnitt) findet man darin ebenso wie Informationen über Infektionswege, Prävention und Therapie.



Ihre Vorteile auf einen Blick

Vergünstigte Fachzeitschriften-Konditionen

Ihre Weiterbildung ist uns ein Anliegen! VEÖ-Mitglieder profitieren wie immer mehrfach, zum Beispiel durch die Möglichkeit des vergünstigten Bezugs von Fachzeitschriften. Für nähere Preisinformationen folgen Sie bitte dem jeweiligen Link zum Bestellformular. Zudem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Artikel des Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics kostenlos zu beziehen!

ADIPOSITAS

Schattauer-Verlag; 4 Ausgaben pro Jahr inkl Online-Archiv

ERNÄHRUNGS UMSCHAU

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH; 12 Ausgaben pro Jahr inkl Online-Archiv und Online-Schulungen

EUROPEAN JOURNAL OF NUTRITION

Verlag Springer Medizin; 8 Ausgaben pro Jahr

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Verlagshaus der Ärzte; 4 Ausgaben pro Jahr

Ihr ADA-Artikelservice:

JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

Gerne übermitteln wir unseren VEÖ-Mitgliedern sowohl gewünschte aktuelle Artikel als auch Inhalte früherer Ausgaben in PDF-Form. Schicken Sie uns einfach Ihre Bestellungen per E-Mail an veoe@veoe.org.

Das Fachzeitschriften-Angebot des VEÖ – zu vergünstigten Konditionen für VEÖ-Mitglieder – finden Sie auf unserer Website unter: www.veoe.org/fachzeitschriften.html.