

einblicke

Zeitschrift des Verbandes der
Ernährungswissenschaftler Österreichs

04/14

Wie Fitness auf den Teller kommt

Veranstaltungsbericht ab Seite 3

1. Fachtag Sporternährung

Veranstaltungsbericht auf Seite 5

Dezember 2014 | 23. Jahrgang
ISSN 1029-9823

Wissenshunger	Seite 6
Förder-Mitglieder	Seite 7
Förderer informieren	Seite 8
Arbeitskreise	Seite 10
Neues vom IfEW	Seite 12
Infosplitter	Seite 13
Buchtipps	Seite 14
Webtipps	Seite 16
VEÖ-Serviceleistungen 2015	Seite 17

► 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 Katharina Phillipp

VEÖ-Vorstand 2012 – 2015

Vorsitzende: Mag.^a Sonja Reiselhuber-Schmölzer,

Mag.^a Ursula Umfaher-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:

Johanna Fritz, Bakk.

Mag.^a Julia Geißler-Katzmann

Mag.^a Rebecca Kandut

Mag.^a Mariella Lahodny, MSc.

Mag.^a Stefanie Pichler

Martin W. Reichel, Bakk

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust

Mag.^a Viktoria Scherrer

Mag. Martin Schiller

Mag.^a Martina Steiner



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Was der Verband mit seiner Arbeit erreichen will, ist klar: die Stärkung der Berufsgruppe. Dafür braucht es vor allem eine effektive berufspolitische Vertretung – der Großteil dieser Arbeit erfolgt im Hintergrund; erst „reife Früchte“ werden präsentiert. So geschehen Ende November, als der Arbeitskreis Recht über eine gewichtige OGH-Entscheidung informierte: dem Beschluss zur Abgrenzung von Ernährungsberatung und Energetik

(siehe Infoservice-E-Mail vom 21.11.2014). Seither ist abgesichert, dass ausschließlich Personen mit entsprechender Fachkompetenz – wie ErnährungswissenschaftlerInnen – Ernährungsberatung anbieten dürfen. Das ist ein großer Erfolg für die Berufsgruppe – möglich durch eineinhalb Jahre intensive Bemühungen des Arbeitskreises Recht sowie dank der Mitgliedschaft des VEÖ beim WIWE Schutzverband zur Förderung des lauten Wettbewerbs.

Darüber hinaus setzt der VEÖ zur Stärkung seiner Berufsgruppe auf Networking und sieht sich als Plattform für die AkteureInnen auf dem Ernährungssektor. Unterschiedliche Settings ermöglichen Interaktionen zwischen ErnährungswissenschaftlerInnen und weiteren Playern, die im Ernährungsbereich aktiv sind (z.B. diverse Organisationen, Unternehmen, Medien). Veranschaulicht wird das durch Berichte über Veranstaltungen der Arbeitskreise Mitgliederservice (Seite 11), Fördererservice, Öffentlichkeitsarbeit (Seite 10) und des Arbeitskreises success. Letzterer steht für das VEÖ-Fortbildungsangebot; diesmal berichten wir über den VEÖ-Sport-Workshop (Seite 3).

Die Arbeit des VEÖ folgt keinem starren Konstrukt. Vielmehr wird der Weg zum Ziel laufend hinterfragt und, wenn nötig, korrigiert. Dafür ist das Engagement aufmerksamer Köpfe und eine gute Portion Taten-Drang nötig. Unverzichtbar ist der Einsatz der Mitglieder, die sich an der Gestaltung des VEÖ beteiligen – denn der Löwenanteil der Verbandsarbeit wird durch freiwillige Mitarbeit geleistet. 2014 investierten 41 aktive Mitglieder rund 3.360 ehrenamtliche Stunden. Es ist also kein Geheimnis: Die VEÖ-Mitglieder selbst machen den Verband zu dem, was er ist. Großer Dank gilt daher jedem Mitglied, denn jede einzelne Mitgliedschaft verleiht dem VEÖ noch mehr Gewicht. Herzlichen Dank all jenen, die den VEÖ aktiv mitgestalten!

Wollen auch Sie in Ihrem Berufsverband mitwirken? Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Anliegen, über Ihr Engagement in einem der Arbeitskreise oder Ihre Mitarbeit im Vorstand. Sollten Sie sich für Letzteres interessieren, ist jetzt ein günstiger Zeitpunkt, denn der Vorstand wird bald neu gewählt! Bitte wenden Sie sich in jedem Fall unter veoe@veoe.org an die VEÖ-Geschäftsstelle.

Im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Stefanie Pichler

sp@veoe.org

Mag.^a Mariella Lahodny, MSc
mariella.lahodny@bubblefoods.at

Wie Fitness auf den Teller kommt Ausbildung zum/zur SporternährungsberaterIn

Die Sporternährung zählt zu einem beliebten und abwechslungsreichen Betätigungsfeld für Ernährungswissenschaftlerinnen. Je nach Sportart, Trainingsumfang und persönlichem Ziel sind vielfältige Aspekte der Ernährung zu beachten. Das notwendige Know-how zur Planung der Ernährung – vom Hobbysportler über den Ultra-Ausdauerathleten bis hin zum Leistungssportler – vermittelten die ExpertInnen des IMSB vom 23. bis 25.10.2014 beim VEÖ-success-Workshop.

Wissenschaftliche Theorie in die Praxis gegossen

Eines der Rezepte sportlichen Erfolgs gründet im Verständnis, relevante wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.

Während des Seminars standen deshalb sowohl Theorie- als auch Sporteinheiten auf dem Plan. Für den wissenschaftlichen Input zur Ernährung verantwortlich zeichneten Diätologin Helga Klein, MBA und Ernährungswissenschaftlerin Mag.^a Isabella Grabner-Wollek. Den beiden Praktikerinnen gelang es, die wissenschaftlichen Inputs des Seminars mit vielfältigen Tipps und Tricks für eine gelungene Umsetzung zu spicken. In etlichen Gruppenübungen hatten die rund 20 SeminarteilnehmerInnen die Möglichkeit, das Gelernte auch gleich anzuwenden.

Kohlenhydrate und Proteine – jedem Ziel seine Dosis

Am ersten und dritten Tag des Workshops wurden Empfehlungen in Bezug auf Kohlenhydrate und Proteine näher betrachtet. Basics aus dem Studium? Weit gefehlt. Den beiden Makronährstoffen wird in der Sporternährung besonders große Aufmerksamkeit geschenkt. Zählen Vollkornprodukte beispielsweise zu den empfehlenswerten Varianten für den Durchschnittsbürger, können diese vor einem Wettkampf oder Training komplett ungeeignet sein. Genauso muss die Menge an Kohlenhydraten und Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht auf den jeweiligen Trainingsumfang und das gewünschte Trainingsresultat (z.B. Ausdauertraining, Muskelaufbau, Bodyforming) abgestimmt sein. Schließlich tragen auch der Zeitpunkt der Aufnahme und die Mahlzeitenzusammensetzung zum Trainings- und Wettkampferfolg bei. Mithilfe von sogenannten Eiweiß- und Kohlenhydratbausteinen, die bestimmten Lebensmittelmengen entsprechen, lassen sich die errechneten Mengen einfach in einem Speiseplan umsetzen.

Trinkempfehlungen

Wieso Fruchtsaft für Profisportler kein geeignetes Sportgetränk darstellt, was es mit heißem Tee mit Honig und Salz auf sich hat und wieso Fructose genauso eine große Rolle wie Glucose spielt, war Gegenstand des zweiten Seminartages. Ferner wurden Sportgetränke bekannter Marken unter die Lupe genommen und hinsichtlich ihrer Eignung im Hobby- und Leistungssport bewertet. Helga Klein, MBA und Mag.^a Isabella Grabner-Wollek erläuterten anhand vielfältiger Beispiele aus der Beratungspraxis, welche große Rolle Getränke gerade im Leistungs- und Ultra-Ausdauersport spielen.

Gewichtsmanagement im Hobby- und Leistungssport

Steht bei HobbysportlerInnen oft Bodyforming – also der Abbau von Fett und die moderate Zunahme an Muskelmasse – auf der Prioritätenliste ganz oben, sieht Gewichtsmanagement im Leistungssport doch etwas differenzierter aus. Gewichtsklassen müssen rechtzeitig erreicht werden, die optische Einheitlichkeit von Gruppen wird angestrebt, und ein geringeres Körpergewicht bedeutet oft einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Die Ziele der SportlerInnen müssen genau beachtet werden – je nachdem, ob nur Fett- oder auch Muskelmasse abgebaut werden soll, ob eine dauerhafte Gewichtsabnahme angestrebt wird oder nur kurzfristig bis zum Wiegen vor dem Wettkampf ein bestimmtes Gewicht erreicht werden soll. In der Erstellung des Speiseplans gibt es vielfältige Möglichkeiten, die jeweiligen Resultate zu erzielen. Dabei muss jedoch bedacht werden, dass der Grad zur Unterernährung gerade im Spitzensport ein überaus schmaler ist.

Nahrungsergänzungsmittel und Spezialprodukte – Pro und Contra

Nahrungsergänzungsmittel boomen. Kreatin verspricht eine höhere Leistungsfähigkeit, L-Carnitin wird als Wundermittel zur Ankurbelung des Fettstoffwechsels angepriesen. Neben der Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile – inklusive der Gefahr durch Verunreinigung mit anabolen Substanzen – dieser und etlicher anderer Nahrungsergänzungsmittel wurden auch Verbindungen zur Leistungssteigerung diskutiert, die in diesem Zusammenhang erst in den vergangenen Jahren untersucht wurden (z.B. Beta-Alanin oder Nitrat).

Neben den klassischen Nahrungsergänzungsmitteln erfreuen

veranstaltungsbericht

sich spezielle Sportprodukte wie Getränke, Gels, Riegel und Shakes großer Beliebtheit. Ultra-Ausdauerbelastungen wie 24-Stunden-Radrennen oder der Iron Man wären ohne diese Erzeugnisse kaum denkbar. Doch auch deren Einsatz muss überdacht und geplant werden.

Erährungsplanung für Training und Wettkampf

Wie sieht die richtige Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf aus? Welche Lebensmittel unterstützen die Regeneration und welche Mahlzeitenzusammenstellung eignet sich für die Gewichtsabnahme? Bei welcher Sportart und wie lange vor dem Wettkampf sollte mit Kohlenhydrat-Laden begonnen werden? All diesen Fragen wurde am letzten Seminartag nachgegangen.

Praxis: Laktatbestimmung, Krafttraining und aktive Regeneration

Selbsterfahrung und Live-Demonstrationen lockerten die Inhalte des Seminars auf. Sportwissenschaftlerin Mag.^a Marietta Sengels demonstrierte an einer Kollegin die Körperfettmessung mittels Kaliper und instruierte die SeminarteilnehmerInnen in einem Feldtest mit Laktatbestimmung. Verschiedene Arten des Krafttrainings wurden vom diplomierten Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky vorgestellt und bei einer schweißtreibenden

Tabata-Einheit – als Form des Intervalltrainings – gleich ausprobiert. Sypoba, ein vielseitiges Gleichgewichtstraining, brachte die SeminarteilnehmerInnen nicht nur ins Wanken, sondern regte spürbar die Mikromuskulatur an. Zur Auflockerung der Muskulatur und zur aktiven Regeneration zeigte Physiotherapeut und Extrem-Hobbysportler Dominik Jessenk am dritten Seminartag zahlreiche Übungen und gab mit Erfahrungsberichten einen Einblick, welche Probleme sich in Bezug auf die Ernährung aus Sportlersicht während einer Ultra-Ausdauerbelastung und während des Trainings ergeben können.

Fazit und Ausblick

Die Sporternährung stellt ein interessantes Teilgebiet der Ernährungswissenschaft dar – sei es in beruflicher Hinsicht oder zur Unterstützung der eigenen sportlichen Aktivitäten. Während die meisten ErnährungswissenschaftlerInnen bereits im Studium die Möglichkeit hatten, einen ersten Einblick in die Grundlagen der Sporternährung zu erlangen, ging das VEÖ-Seminar in Kooperation mit dem IMSB den Ernährungsaspekten der vielfältigen Anforderungen und Zielen im Hobby- und Leistungssport auf den Grund. In drei Tagen wurde das Wissen und Know-how vermittelt, das für die Erstellung von Ernährungsplänen notwendig ist. 2015 wird die Fortbildung zum/zur SporternährungsberaterIn wegen des großen Andrangs erneut stattfinden.



Abwechslungsreich gestalteten sich die drei Tage im Zeichen der Sporternährung.

Mag. Martin Schiller
martin.schiller@chello.at

1. Fachtag Sporternährung

19. September 2014 im Schloss Schönbrunn

Leistungssteigerung durch richtige Ernährung? Der Kohlenhydratanteil der Nahrung und das Verhindern eines Flüssigkeitsverlusts von mehr als 4 % sind wichtige Faktoren zum Erhalt der Leistungsfähigkeit. Durch gezielten Einsatz von Proteinen kann Gewicht reduziert werden, ohne Muskelmasse abzubauen.

SportlerInnen, die täglich intensiv trainieren, wird ein Kohlenhydratanteil von 60 bis 65 % der Gesamtkalorienzufuhr empfohlen. Prof. Dr. Daniel König führte in seinem Vortrag aber auch Ernährungsempfehlungen an, die sich nicht am prozentualen Anteil orientieren, sondern je nach Dauer und Intensität der Belastung 6–10 g Kohlenhydrate/kg KG als Richtwert angeben. Damit kann eine ausreichende Wiederauffüllung der Kohlenhydratspeicher gewährleistet werden. Bei Belastungsformen von mindestens 1,5 Stunden im Bereich der Dauerleistungsgrenze ist der Glykogengehalt der Muskulatur und der Leber jedoch ein leistungslimitierender Faktor. Ein Sportgetränk besteht dann idealerweise aus maximal 6–8 % Kohlenhydraten, da bei einem höheren Anteil die Magenpassage verlängert und die osmotische Last zu hoch wird. Die maximale Aufnahmekapazität für Kohlenhydrate im Darm beträgt etwa 1 g/min.

Die Rolle von Proteinen beim Abnehmen

Der Proteingehalt der Nahrung hat einen signifikanten Einfluss auf die Muskelmasse während einer Gewichtsreduktionsphase, führte Mag.^a Isabella Grabner-Wollek in ihrem Vortrag aus. Während einer Diät kann der Verlust an Muskelmasse bis zu 25 % des gesamten Gewichtsverlusts ausmachen. Untersuchungen zeigen, dass im Rahmen einer Gewichtsreduktion für SportlerInnen eine Zufuhr von 1,5 bis 2,0 g Eiweiß/kg KG nötig ist, um die Muskelmasse zu erhalten. Bei einer Zufuhr von 1,0 bis 1,2 g/kg KG verliert man sowohl Masse als auch Muskeln, wobei sich der Verlust im Rahmen hält. Wichtig ist die Zufuhr der Aminosäure Leucin, welche das Enzym mTOR aktiviert, das wiederum die Muskelproteinsynthese stimuliert. Ein hoher Leucingehalt kann somit den Muskelmasseverlust bei hypokalorischer Ernährung verhindern. Eine ausreichend hohe Menge wird über 200 g Huhn oder Lachs, 150 g Thunfisch, 100 g Emmentaler oder 250 g Topfen zugeführt. Auch Molke ist eine gute Quelle.

Es ist kontraproduktiv, mehr als 20 g isoliertes Eiweiß bolusartig zuzuführen, weil der Körper größere Mengen nicht verwertet und ab einer Menge von 30 g über Supplementierung sogar



Verdauungsprobleme auftreten. Diese Problematik stellt sich nicht bei Eiweiß aus natürlichen Lebensmitteln.

Leistungsverminderung durch Dehydration

Bis vor kurzem ging man davon aus, dass ab einem Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts eine Leistungsverminderung eintritt. Jüngste Forschungsarbeiten zeigen jedoch, dass es erst ab einem Verlust von 4 % zu einer geringeren Leistung kommt, so ein Statement von Univ.-Prof. DDr. Martin Burtcher. Das bedeutet für einen 70 kg schweren Menschen eine Beeinträchtigung der Leistung ab einem Verlust von drei Liter. Das individuelle Durstgefühl stellt das wichtigste Signal für die Flüssigkeitszufuhr dar, um einer Dehydration vorzubeugen.

Antioxidative Supplemente nicht zwingend nötig

BreitensportlerInnen sollten ihre Antioxidanzienzufuhr über eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung decken, riet Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner. Vor allem vom unbedachten Zurückgreifen auf Supplemente wird abgeraten. In den meisten Fällen ist eine Supplementierung nicht nur nicht notwendig, sie stört offenbar auch die trainingsinduzierte Anpassung und kann sich daher nachteilig auf den Trainingseffekt auswirken. Vor allem hohe Dosierungen von Vitamin C und E interagieren mit der Bildung freier Radikale (ROS) und im Zuge dessen auch mit positiven physiologischen Adaptionsmechanismen. Diese werden durch geringe Mengen ROS induziert. Antioxidative Supplemente sollten aber nicht generell verurteilt werden, weil sie unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein können. Beispiele dafür sind Höhentrainings und extreme Belastungen.

Sport steigert Immunfunktionen bei Älteren

Körperliche Belastungen induzieren eine Stressreaktion mit pro- und antiinflammatorischen Komponenten, ein Immundefekt im engeren Sinne wird jedoch nicht verursacht. Ein Übertraining kann Immunfunktionen vermindern, vor allem wenn gleichzeitig ein energetisches Defizit besteht. Durch eine angemessene körperliche Aktivität hingegen kommt es langfristig nachweislich zu einer Stärkung des Immunsystems, berichtete Univ.-Prof. Dr. Holger Gabriel. Dies gelte besonders für ältere Menschen. Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität im Alter die altersbedingte Reduktion der Immunität vollständig ausgleichen kann.

► Literatur:

Abstractbook 1. Fachtag Sporternährung

GEMEINSAM G`SUND GENIESSEN in der Steiermark

Im Rahmen der Initiative „GEMEINSAM G`SUND GENIESSEN“ arbeitet der Gesundheitsfonds Steiermark mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse daran, dass mehr SteirerInnen gesund essen. Die Initiative wendet sich insbesondere an Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung (GV). Sie werden dabei unterstützt, ihr Angebot hinsichtlich ernährungsphysiologischer, ökologischer und sozialer Aspekte zu optimieren. Die steirischen „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ dienen als Basis. Die Finanzierung erfolgt im Rahmen der Vorsorgestrategie der Bundesgesundheitsagentur.

Für die Initiative sind Fortbildungen bzw. Schulungen im Ernährungsbereich von zentraler Bedeutung. Zielgruppenabhängig wurden folgende Angebote umgesetzt:

■ Stammtische für KüchenmitarbeiterInnen/-verantwortliche

Um als Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung immer am neuesten Stand zu sein, sind regelmäßige Fortbildungen und Schulungen für BetreiberInnen und MitarbeiterInnen empfehlenswert. Dies kann beispielsweise ein (Koch-)Workshop für das gesamte Küchenteam sein, bei dem die Umsetzung einer genussvollen und vollwertigen Ernährung im Mittelpunkt steht; oder ein Vortrag, wie er im Rahmen der fünf organisierten „Stammtische“ geboten wurde. Bei diesen wurde von einer Expertin ein etwa einstündiger Fachinput zu einem ernährungsspezifischen Thema gegeben, anschließend bestand die Möglichkeit, in gemütlicher Atmosphäre über dieses Thema zu diskutieren und Fragen zu stellen. Die Stammtische dienten somit sowohl der Fortbildung als auch der Vernetzung und dem Erfahrungsaustausch. Je nach Thema und Machbarkeit gab es auch Verkostungen.

Als Basis für die Stammtische dienten die von der Initiative herausgegebenen Empfehlungen für Schulungen und Fortbildungen im GV-Bereich. Für diese Empfehlungen wurden Workshops, die zwischen 2008 und 2012 von Küchenteams im Rahmen des Projekts „Gemeinsam Essen“ gebucht wurden, analysiert. Darüber hinaus wurden Vorgaben für die Voraussetzungen von Vortragenden/KursleiterInnen definiert. Primär



Franz Peier beim
Schaukochen im
Grazer Stadtmuseum

empfeht die Initiative ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen für die Umsetzung der Angebote.

■ Fortbildungen für LeiterInnen von Kinderbetreuungseinrichtungen

Essen und Trinken ist Teil des Alltags in Kinderbetreuungseinrichtungen. Im Rahmen der Initiative wurde deshalb in Kooperation mit dem Referat Kinderbildung und -betreuung das Fortbildungsprogramm „Gesundheit ist essbar“ für LeiterInnen angeboten. Die beiden Kurse bestanden aus jeweils vier Modulen à vier Stunden. Thematisiert wurden z.B. die Grundlagen der Kinderernährung, aber auch die Gestaltung der Verpflegung sowie die Elternzusammenarbeit. Die Projektarbeit, die Teil des Programmes war, wurde im abschließenden Modul präsentiert; der Erfahrungsaustausch war hierbei zentral.

■ Veranstaltungsreihe für KundInnen

Um auch das Bewusstsein potentieller KundInnen für gesünderes Essen zu schärfen, gibt es bis Mai 2015 sieben Veranstaltungen in Kooperation mit der „Kleinen Zeitung Akademie“. Sie umfassen je einen wissenschaftlichen Input durch eine/n ReferentIn der MedUni, einen praktischen durch eine/n ReferentIn der Initiative sowie einen kulinarischen durch einen Schaukoch.

■ Interventionen im Ausbildungsbereich

Im Rahmen der Initiative wird auch die Anpassung der Curricula verschiedener Berufsgruppen angestrebt. Auf Landesebene konnte beispielsweise erreicht werden, dass das Curriculum für die Ausbildung von Tageseltern angepasst wurde. In anderen Bereichen, z.B. in BAKIPS, werden Workshops abgehalten.

■ Webtipps für weitere Informationen

Stammtische und Projektideen für Kinderbetreuungseinrichtungen: www.gemeinsam-geniessen.at

Qualitätskriterien und Mindestinhalte (Empfehlungen für Fortbildungen und Schulungen):

www.gemeinsam-geniessen.at/Documents/Fortbildungen%20und%20Schulungen%20-%20Qualit%c3%a4tskriterien%20und%20Mindestinhalte.pdf

Gesundheit ist essbar:

www.gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Veranstaltungen-1.aspx?NavTermId=ed102a7b-0981-1f82-5196-76aec3feb2be

Veranstaltungsreihe für KundInnen:

www.gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Veranstaltungsreihe-Ernahrung.aspx

Curriculum:

www.gemeinsam-geniessen.at/Documents/Kindergarten-1/Tageselternausbildung_Curriculum_2.%20Auflage_FINAL_20131216.pdf

Mag.ª Martina Steiner
martina.steiner@stmk.gv.at

förder-mitalieder

			
			
			
			
			
			

Der VEÖ bedankt sich bei seinen Förderern.

JOGHURT, EIN ALTBEWÄHRTES LEBENSMITTEL – VON ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERN EMPFOHLEN



Seit Jahrtausenden ist das Joghurt ein fixer und bewährter Bestandteil unserer Ernährung. Mit gutem Grund, denn die gesundheitlichen Vorteile durch den regelmäßigen Konsum von Joghurt sind wissenschaftlich bestätigt. Sein Nährstoffreichtum kombiniert mit der besonderen Bekömmlichkeit der hochwertigen Proteine und der guten Verfügbarkeit an Calcium macht es zu einem wahren „Allround-Genie“.

Joghurt zählt mit zu den wertvollen Lebensmitteln unserer Ernährung.

Das Institut für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien hat auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse den gesundheitlichen Nutzen von Milch & Milchprodukten zusammengefasst. Wir präsentieren hier die wichtigsten Ergebnisse zum Thema Joghurt.

**1 Joghurt am Tag
deckt 20%
unseres Calciumbedarfs**

JOGHURT IST BEKÖMMLICH, AUCH FÜR LAKTOSEINTOLERANTE MENSCHEN

Durch die Fermentation der Milchsäurebakterien (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*) von Milch zu Joghurt wird der Milchzucker (=Lactose) zum Teil in Milchsäure umgewandelt. Dadurch wird die Milch nicht nur länger haltbar, sondern auch bekömmlicher. Für laktoseintolerante Personen ist Joghurt besser verträglich, da die enthaltenen Milchsäurebakterien die Verdauung der Lactose unterstützen. Zudem fördert Joghurt den Aufbau der körpereigenen Darmflora.

STROTZT VOR NÄHRSTOFFEN FÜR JUNG UND ALT

Joghurt liefert eine breite Vielfalt an Nährstoffen und zählt gemeinsam mit Milch und anderen Milchprodukten zu den ernährungsphysiologisch hochwertigen Lebensmitteln. Verantwortlich

dafür sind das darin reichlich enthaltene Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, leicht verdauliche Fette und reichlich Calcium. Letzteres ist in Kombination mit Vitamin D besonders wichtig für unsere Knochengesundheit – und das in jedem Lebensalter.

**1 Joghurt am Tag trägt wesentlich
zu einem gesunden
Ernährungsverhalten bei**

JOGHURT HAT EINEN POSITIVEN EINFLUSS AUF DAS KÖRPERGEWICHT

Studien zeigen, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten, wie zum Beispiel Joghurt, zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten beiträgt und einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht hat! Dafür verantwortlich dürfte die erhöhte Sättigung durch die verlangsamte Verdauung des Proteins Casein sein. Jedoch spielt auch die Aufnahme von Calcium aus Milch und Milchprodukten eine Rolle: Calcium vermindert die Fettverwertung im Magen-Darm-Trakt und wirkt sich vorteilhaft auf die Fettscheidung aus.

Anzeige

EIN JOGHURT AM TAG – EIN WESENTLICHER TEIL EINER AUSGEWOGENEN 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 =

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

fettärmere Varianten
bevorzugen



Joghurt als idealer
Snack zwischendurch!
Eiweiß mit hoher
biologischer Wertigkeit
leicht verdauliche Fette
natürliches Calcium
Quelle für Vitamine
(B2, B12, Folat und
Pantothensäure
sowie A und D)



Ein Joghurt am Tag basiert auf den Empfehlungen des Bundesministerium für Gesundheit und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. **3X TÄGLICH Milch und Milchprodukte** zu konsumieren.

förderer informieren

Geschmack und Wohlbefinden lassen sich vereinen!

Inzersdorfer – heimischer Marktführer bei ungekühlten pikanten Brotaufstrichen – folgt mit den neuen Wellness-Aufstrichen ganz dem Trend „Genuss ohne Reue“. Die sieben hochwertigen Aufstriche enthalten maximal 10 % Fett, werden ohne Geschmacksverstärker und gänzlich glutenfrei, die Sorten Corned Beef und Frühstücksfleisch sogar laktosefrei hergestellt. Somit wird den Bedürfnissen von Konsumenten mit Unverträglichkeiten Rechnung getragen.

Die Wellness-Aufstriche passen nicht nur klassisch aufs Brot, sondern können darüber hinaus vielfältig verwendet werden. Für Fingerfood, Dips und überbackene Brote ist das Sortiment wunderbar geeignet. Rezeptideen findet man direkt in jeder Packung. Sollte vom Aufstrich doch etwas übrig bleiben, so gibt es jetzt neu den praktischen Verschlussdeckel, der das Produkt schützt und frisch hält.

Für Gastronomen und Großverpfleger gibt es die Wellness-Aufstriche auch als praktische Portionspackung. Im Displaykarton (60 Stück) können die drei Sorten Truthahn, Schinken und Thunfisch direkt und appetitlich angeboten werden.

Rezepttipps finden Sie unter: www.inzersdorfer.at



Für WellNesser und moderne Genießer!

- ✓ Ohne Geschmacksverstärker
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Rezeptidee in jeder Packung



Neues aus dem Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Leitung: Mag.^a Bernadette Arnoldner

Vorstandsbegleitung: Mag.^a Ursula Umfahrer-Pirker

Mitarbeit: Mag.^a Dr.in Barbara Holstein; Mag.^a Stefanie Pichler;
Mag.^a Andrea Schauer; Mag.^a Viktoria Scherrer;
Mag.^a Eva Unterberger; Mag.^a Claudia Winkler

Unsere Berufsgruppe ist dann stark, wenn sie nach außen sichtbar ist. Allerdings geht das facettenreiche Berufsfeld der ErnährungswissenschaftlerInnen nur teilweise mit Öffentlichkeitsarbeit einher. Außerdem ist die Expertise von ErnährungswissenschaftlerInnen nicht automatisch allgemein bekannt. Wie auch – bei dieser Vielschichtigkeit.

Das primäre Ziel des VEÖ-Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit liegt deshalb darin, die Berufsgruppe in all ihren Couleurs in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken und nebenbei besondere Zuckerl für VEÖ-Mitglieder anzubieten.

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit basiert einerseits auf der Klarheit darüber, welche Inhalte transportiert werden wollen und andererseits darauf, wahrgenommen zu werden. Wie also soll nun das bunte Berufsbild der ErnährungswissenschaftlerInnen der Öffentlichkeit vermittelt werden? Was ErnährungswissenschaftlerInnen in der Berufswelt tun, lässt sich bekanntlich nicht in einem einfachen Satz zusammenfassen. Die Lösung für den Arbeitskreis besteht deshalb darin, Informationen zu einzelnen Tätigkeitsbereichen nach und nach für Medien schmackhaft aufzubereiten und zugleich jederzeit die passende Ansprechperson zu allen relevanten Themen empfehlen zu können. Die Umsetzung gelingt durch ein sorgfältig geschnürtes Paket an Impulsen und Services für die Presse, das nicht nur der gesamten Berufsgruppe dient, sondern auch VEÖ-Mitgliedern, die mit Medien in Kontakt treten wollen.

2. VEÖ-JournalistInnen-Workshop

Ein Highlight dieses Jahres war das VEÖ-Press-Event unter dem Motto „Genuss oder Verdruss? Was bringt nachhaltige Ernährung?“ – inhaltlich gekoppelt an die VEÖ-MultiplikatorInnen-Veranstaltung. Das heiß diskutierte Thema „Nachhaltigkeit in der Ernährung“ lockte JournalistInnen unterschiedlichster Medien. Ihr Kommen wurde mit weitreichenden Informationen der versierten Ernährungswissenschaftlerin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Theres Rathmanner belohnt.

Proffitiert hat aber vor allem die Berufsgruppe: Zahlreiche Medienberichte folgten und machten auf die Expertise der ErnährungswissenschaftlerInnen aufmerksam (z.B. APA, genusszeit.at, Handelszeitung online, KURIER, KURIER online, netdoktor.at, ORF Nachlese, Salzburger Nachrichten).

Event als Medien-Multiplikator

Dass ein JournalistInnen-Workshop der gesamten Berufsgruppe dient und nicht nur KollegInnen mit entsprechendem Spezialgebiet respektive den ReferentInnen selbst, lässt sich an den steigenden Medienanfragen seit Einführung des Events beim VEÖ erkennen: 35 Anfragen, in denen ExpertInnen gezielt nachgefragt wurden, gingen von Jänner bis Oktober 2014 beim VEÖ ein, und zwar zu den unterschiedlichsten Themen: z.B. Essen im Alltag, Diäten und alternative Ernährungsformen, Lebensmittelherstellung und ernährungspolitische Themen wie „Können wir uns gesunde Ernährung noch leisten?“.

Mitglieder in die Medien!

Ein wesentlicher Anteil an der steigenden Wahrnehmung des Verbands als Ansprechpartner in Sachen Ernährung kommt allemal der InterviewexpertInnen-Liste zu. Diese führt aktuell 28 VEÖ-Mitglieder als AnsprechpartnerInnen zu 56 Themen für die Presse. Die Liste wird laufend aktualisiert und kommt regelmäßig zum Einsatz. Wollen auch Sie als InterviewpartnerIn von der Presse wahrgenommen werden? Infos dazu erhalten Sie von Mag.^a Viktoria Scherrer (viktoria.scherrer@veoe.org).

Ausblick

Zusätzlich rundeten Presseaussendungen die Pressearbeit 2014 ab. Doch das Jahr ist noch nicht zu Ende, weitere Aktionen befinden sich in der Pipeline.

Neben der Pressearbeit setzt sich das Team für den allgemeinen Außenauftritt des VEÖ ein, kooperiert mit anderen Arbeitskreisen oder der Geschäftsstelle und berät den Vorstand.

Hier haben wir noch ein paar Eisen im Feuer. Es bleibt spannend ...

Neue Mitglieder im AK

Neuigkeiten im Team wollen wir Ihnen nicht vorenthalten: Mag.^a Sabine Brandstetter hat das Arbeitskreisteam aus organisatorischen Gründen leider verlassen. Liebe Sabine, an dieser Stelle sei dir nochmals herzlich gedankt für dein großartiges Engagement, das du dem VEÖ entgegengebracht hast! Herzlich willkommen heißen wir Mag.^a Andrea Schauer und Mag.^a Claudia Winkler, die seit Mitte des Jahres den Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit bereichern!

Mag.^a Stefanie Pichler
sp@veoe.org

Neues aus dem Arbeitskreis Mitgliederservice

Leitung: Mag.^a Mariella Lahodny, MSc

Vorstands-Vertretung: Mag.^a Viktoria Scherrer

Mitglieder: Mag.^a Parisa Bayaty; Johanna Fritz, Bakk.;
Eva Luger, MSc; Maria Luger, MSc; Elisabeth Pilz, MSc;
Barbara Reithofer, BSc; Elisabeth Tomek, BSc

Veränderungen im Arbeitskreis

Wir freuen uns über die Verstärkung unseres Teams durch Barbara Reithofer, BSc und Elisabeth Tomek, BSc. Bedingt durch ihren Umzug nach Deutschland steht Karin Terodde unserem Arbeitskreis leider nicht mehr zur Verfügung. Wir wünschen ihr alles Gute!

Mit Schwung in den Herbst

In der Sommerausgabe der einblicke haben wir bereits von zahlreichen gelungenen Veranstaltungen des Arbeitskreises Mitgliederservice berichtet. Voller Tatendrang sind wir in das zweite Halbjahr gestartet und haben pünktlich zum Semesterstart mit einem Schnittpunkt zum Thema „Lebensmittelrecht“ begonnen. Nur eine Woche später fand bereits unser Highlight im Herbst statt: die Networking-Veranstaltung „Warmes für kalte Tage“. Besonders gefreut haben wir uns auch über die Einladung zur exklusiven Betriebsbesichtigung bei Gourmet.

Schnittpunkt

Die Schnittpunkt-Veranstaltungen bieten interessierten StudentInnen und AbsolventInnen die Möglichkeit, verschiedene Tätigkeitsfelder von ErnährungswissenschaftlerInnen kennenzulernen und einen Einblick in die beruflichen Werdegänge von erfahrenen KollegInnen zu bekommen.

Am 14. Oktober konnten wir im Rahmen eines Schnittpunkts Mag.^a Sonja Reiselhuber-Schmölzer (ernährung e³) sowie Mag. Markus Zsivkovits, MSc (AGES) als ReferentInnen zum Thema „Lebensmittelrecht“ begrüßen. Zahlreiche InteressentInnen haben die Gelegenheit genutzt, aus erster Hand Erfahrungen und Informationen zu diesem spannenden Thema zu erhalten.

Warmes für kalte Tage

Genau richtig zu Beginn der kalten Jahreszeit fand die Networking-Veranstaltung „Warmes für kalte Tage“ in der TCM-Küche von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Claudia Nichterl statt. Am 22. Oktober wurden nicht nur Kontakte gepflegt, sondern auch köstliche Gerichte zubereitet. In gemütlicher Atmosphäre gab es für die TeilnehmerInnen eine Einführung in die TCM-Küche. Dabei wurden zum Teil unbekannte Zutaten wie Pfeilwurzmehl oder Calamansiessig vorgestellt. Gekocht wurden beispielsweise eine scharf-saure Suppe mit Kohl-Pickles, Krautstrudel mit Birne und ein Walnuss-Mandel-Ingwer-Kuchen. Als besonderes Zuckerl gab es für alle TeilnehmerInnen das Kochbuch „Warmes für kalte Tage“ von Frau Nichterl zum Nachkochen für zuhause.

Betriebsbesichtigung Gourmet

Der Einladung der Firma Gourmet zur Betriebsbesichtigung der Frischküche im 23. Wiener Gemeindebezirk sind wir am 30. Oktober und 6. November gerne gefolgt. In Empfang genommen wurden wir von Mag.^a Helga Cvitkovich-Steiner, die uns durch den Betrieb führte. Mag.^a Claudia Horacek informierte uns ausführlich über das Unternehmen und die Möglichkeiten für ErnährungswissenschaftlerInnen im Betrieb. Anschließend durften wir in Begleitung von DI Hannes Hasibar einen Blick in die Küche werfen. Danach standen MitarbeiterInnen aus verschiedenen Bereichen für interessante Gespräche und einen aufschlussreichen Austausch zur Verfügung – z.B. zum Thema Speisenplanerstellung. Von der Qualität und Vielfalt der Speisen konnten wir uns schließlich selbst am Buffet überzeugen.

Wir bedanken uns herzlich bei der Firma Gourmet für diesen informativen und spannenden Blick hinter die Kulissen!

Johanna Fritz, Bakk

Johanna.Fritz@gmx.at



Beim Kochen lässt sich's gut Netzwerken.



Die Entstehung der Gourmet-Gemüestäbchen konnte vor Ort mitverfolgt und das Ergebnis gekostet werden.

Aktuelles vom Department für Ernährungswissenschaften

Im Herbst 2014 trat eine komplett überarbeitete Version des Unterrichtsfachs Haushaltsökonomie und Ernährung in Kraft. Unabhängig davon erfolgte mit Start des Wintersemesters ein Wechsel in der Studienprogrammleitung Ernährungswissenschaften.

Viel Neues im Oktober: Lehramt und Studienprogrammleitung

Lehramt als Bachelor- und Masterstudium

Das Lehramtsstudium Haushaltsökonomie und Ernährung wird ab sofort in neuer Form angeboten: Das bisherige Diplomstudium im Unterrichtsfach (Version 2002) wurde nach dem Bologna-Prozess neu gestaltet und startete am 1. Oktober 2014 mit einem Bachelorprogramm.

Das neue Studium setzt sich weiterhin aus drei Schwerpunkten – den allgemeinen bildungswissenschaftlichen Grundlagen sowie den Unterrichtsfächern 1 und 2 – zusammen. Im ersten Semester sollte in allen drei Bereichen eine Studieneingangs- und Orientierungsphase (StEOP) absolviert werden, gefolgt von allen weiteren Modulen. (1)

Die Studiendauer beträgt acht Semester – das entspricht 240 ECTS-Punkten – und schließt mit dem akademischen Grad „Bachelor of Education“ (BEd) ab. (2)

Vor kurzem fand die erste Sitzung zur Entwicklung des Masterprogramms im Lehramtsstudium statt, das bereits im Wintersemester 2015/16 in Kraft treten soll.

Studienziele des Bachelorprogramms

Das Bachelorstudium im Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung vermittelt multidisziplinäres und breites wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwissen. Es sollen theoretische und praktische Fähigkeiten erworben werden, um einen modernen, kompetenz- und handlungsorientierten Unterricht im Bereich der Sekundarstufe (Allgemeinbildung) gestalten zu können. (1)

Mehrstufiges Eignungsverfahren

Die Zulassung zum Studium erfolgt durch ein mehrstufiges Verfahren, das bis zu vier Schritte umfasst: Registrierung, Online-Self-Assessment und schriftlicher Eignungstest. Sofern bei diesem Test weniger als 30 % der erforderlichen Punkte erreicht werden, folgen Eignungs- und Beratungsgespräche. (3)

Das Eignungsverfahren fand erstmals bereits im vergangenen September statt. Aktuell sind rund 90 Studierende für das neue Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung inskribiert.

Neue Studienprogrammleitung

Am 1. Oktober 2014 fand ein Wechsel an der Spitze des Studiengangs Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt. Der bisherige Studienprogrammleiter (SPL) Karl-Heinz Wagner begann Anfang dieses Semesters als neuer Vizedekan der Fakultät für Lebenswissenschaften. Der Schwerpunkt seiner

Tätigkeit liegt weiterhin in der Lehre und fügt sich somit in seinen bisherigen Werdegang ein (sechs Jahre SPL bzw. davor Vize-SPL).

Studienprogrammleiterin ist ab sofort Petra Rust (bisher als Vize-SPL tätig); sie wird von Georg Hoffmann als neuem Vize-Studienprogrammleiter unterstützt. Beide können auf eine langjährige Erfahrung in administrativen Funktionen in der Lehre zurückblicken.

Alle bisherigen Aufgaben am Department für Ernährungswissenschaften – Betreuung von Lehrveranstaltungen, Bachelor- und Masterarbeiten u.v.m. – bleiben von diesen Neubestellungen unbeeinflusst.

Wir wünschen allen viel Glück für ihre neuen Tätigkeiten!

■ Literaturverzeichnis:

(1) Universität Wien. Teilcurriculum für das Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung im Rahmen des Bachelorstudiums zur Erlangung eines Lehramts im Bereich der Sekundarstufe (Allgemeinbildung) an der Universität Wien. Mitteilungsblatt UG 2002 der Universität Wien, 39. Stück, Nr. 213; veröffentlicht am 27.6.2014.

(2) Student Point – Universität Wien. Lehramtsstudien an der Universität Wien. <http://studentpoint.univie.ac.at/lehramtsstudien> (Zugriffsdatum: 20.10.2014).

(3) Universität Wien. Feststellung der Eignung für das Lehramt an Schulen. <http://aufnahmeverfahren.univie.ac.at> (Zugriffsdatum: 20.10.2014).



Kontakt:

Univ.-Prof. Dr. Georg Hoffmann, Privatdoz.

Department für Ernährungswissenschaften

Althanstraße 14, 1090 Wien

Telefon: +43-1-4277-54950

E-Mail: georg.hoffmann@univie.ac.at

<http://nutrition.univie.ac.at>

Martin W. Reichel, Bakk.

martin.w.reichel@univie.ac.at

Erhöhen Säureblocker das Risiko für Lebensmittelinfektionen?

Obwohl im Zeitraum von 2003 bis 2011 weniger *Campylobacter*-Funde auf Geflügelfleisch in den Niederlanden festgestellt wurden, gab es im selben Zeitraum einen Anstieg der *Campylobacteriose*-fälle. Niederländische Forscher haben nun gezeigt, dass ein Zusammenhang der Lebensmittelinfektionen mit der Verordnungshäufigkeit von Protonen-Pumpen-Hemmern (PPI; Medikamente zur Hemmung der Magensäureproduktion) besteht. Patienten, die PPI einnehmen, haben demnach ein höheres Risiko, an Lebensmittelinfektionen zu erkranken, da die schützende Barriere der Magensäure eingeschränkt ist. Die Verordnungshäufigkeit von PPI nahm im besagten Zeitraum deutlich zu. 2003 wendeten 8 % der Erwachsenen PPI an, 2011 schon 27 %.

Bouwknegt M, Van Pelt W, Kubbinga ME et al. Potential Association between the Recent Increase in *Campylobacteriosis* Incidence in the Netherlands and Proton-pump Inhibitor Use – an Ecological Study. *Euro Surveill.* 2014; 19 (32): pii=20873.

Folsäure unterstützt die kognitiven Fähigkeiten

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 einer norwegischen Studie untersuchte man den Zusammenhang zwischen Plasma-Konzentrationen von Folsäure und Vitamin B12 sowie kognitiven Leistungen bei 2.203 Personen im Alter von 72 bis 74 Jahren.

B12-Konzentrationen in der niedrigsten Quartile in Verbindung mit Folat-Konzentrationen in der höchsten Quartile waren – im Vergleich zu Konzentrationen in den mittleren Quartilen bei beiden Stoffen – mit einem reduzierten Risiko für kognitive Beeinträchtigungen verbunden. Somit ergibt sich ein deutlicher Einfluss von Folat auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Doets EL, Ueland PM, Tell GS et al. Interactions between Plasma Concentrations of Folate and Markers of Vitamin B12 Status with Cognitive Performance in Elderly People not Exposed to Folic Acid Fortification: The Hordaland Health Study.

Sauermilchkäse für mehr Muskelpower?

Eine Studie der Sporthochschule Köln zeigt, dass der Verzehr von fettarmem (0,5 %) und eiweißreichem (30 %) Sauermilchkäse als Brotaufstrich die Regeneration der Muskeln nach einem sportlichen Ausdauertraining fördert. Die nach einem Ausdauerlauf übliche Muskelschädigung zeigt sich an einem erhöhten Kreatinkinase-Wert (CK). Die Studie mit Sportlern ergab einen deutlich niedrigeren Kreatinkinase-Wert nach dem Verzehr eines Sauermilchkäsebrotes. Die Experten sind sich einig, dass diese Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß den Muskel vor Folgeschäden schützen kann.

Deutsche Sporthochschule Köln, 11.7.: Sauermilchkäse fördert die Muskelregeneration

www.dshs-koeln.de/aktuelles/meldungen-pressemittelungen/detail/meldung/sauermilchkaese-foerdert-die-muskelregeneration/

Fehlende Eisenbeladung von Milchprotein für Allergie verantwortlich?

Vor kurzem stellten Wissenschaftler fest, dass der allergische Effekt des Birkenpollenallergens „Bet v 1“ nur dann auftritt, wenn in seinen Molekulantaschen kein Eisen enthalten ist. Dies dürfte nicht der einzige Zusammenhang zwischen Eisen und Allergien sein. Offenbar spielt die mangelnde Beladung von Proteinen mit Eisen eine zentrale Rolle.

Ein „leeres“ Beta-Laktoglobulin – also ohne Eisen und Siderophore beladen – unterstützt die Aktivierung von Th-2-Lymphozyten. Erst dann kann die Produktion von IgE-Antikörpern gegen das Milchprotein stimuliert werden; es kommt zur Sensibilisierung und zu allergischen Reaktionen. Nun soll erforscht werden, welche Faktoren zur Eisenbeladung der Milchproteine beitragen und ob Züchtungsmethoden relevant sind.

Gasilova N, Girault HH. Component-Resolved Diagnostic of Cow's Milk Allergy by Immunoaffinity Capillary Electrophoresis-Matrix Assisted Laser Desorption/Ionization Mass Spectrometry. *Anal. Chem.*, 2014, 86 (13), pp 6337–6345. DOI: 10.1021/ac500525n.

EFSA-Gutachten zu Niacin-Referenzwerten

Da es keine neuen Daten gibt, wurde der AR-Wert (Average Requirement; durchschnittlicher Bedarf) von 1,3 mg Niacin-äquivalent/MJ bzw. 5,5 mg pro 1.000 kcal aus dem Jahr 1993 für Erwachsene bestätigt. Der Population Reference Intake (PRI; Referenzaufnahme für die Bevölkerung) liegt bei 1,6 mg Niacin-äquivalent/MJ bzw. 6,6 mg pro 1.000 kcal. Laut dem Gremium gibt es keine Beweise, dass der Bedarf bei Kindern, Jugendlichen, Schwangeren und Stillenden davon abweicht.

EFSA Journal 2014; 12 (7): 3759.



Foodmonopoly **Das riskante Spiel mit billigem Essen**

Meyer von Bremen A.-H., Rundgren G.

239 Seiten, gebunden, oekom verlag, München, 2014, ISBN 978-3-86581-664-1, EUR 20,60.

Das schwedische Autorenduo hat für dieses Buch fünf Kontinente bereist und ganz unterschiedliche landwirtschaftliche Betriebe mit teilweise sehr gegensätzlichen Ansätzen besucht. Ob zukünftig eine verhältnismäßig klein angelegte Ananasfarm in Uganda, die ökologisch bewirtschaftet wird, die Nase vorn hat oder ein großer Maisbauer in Illinois, der die Zukunft in gentechnisch veränderten Pflanzen sieht? Wie schaut die Lösung der Nahrungsmittelproduktion bei einer stetig wachsenden Bevölkerung aus?

Bei den Recherchen geht es nicht um die Verurteilung der einen oder anderen Bewirtschaftungsform, sondern um eine pragmatische Darstellung, wie viele Ressourcen benötigt werden und welche Umweltkosten anfallen. Auch kann nachgelesen werden, wie Finanzspekulationen am Lebensmittelmarkt aussehen und wie es zu dieser „Tradition“ kam. Wie lange können wir Menschen noch so weiteressen wie bisher, und womit sind die zukünftigen Kühlschränke befüllt?

Das Buch enthält eine Fülle von neu recherchierten Zahlen und brauchbaren Grafiken und bietet darüber hinaus eine gute Argumentationsgrundlage, warum ein Weitermachen wie bisher keine Option darstellt.

Fazit: Selbst wenn man schon viele Bücher zum Thema Ernährungsökologie gelesen hat, ist dieses Buch absolut empfehlens- und lesenswert!



Roggen und Schwarzbrot **anbauen · mahlen · backen · genießen**

Kichler R., Reiner H.

192 Seiten, Bilder und Rezepte, Verlag Anton Pustet, Salzburg, 2014, ISBN 978-3-85431-655-8, EUR 25,00.

Ernährungswissenschaft meets Lebensmitteltechnologie – Rita Kichler und Helmut Reiner bündeln ihre fachspezifischen Kenntnisse und verleihen diesem Buch damit einen ganz besonderen Wert. Äußerst anschaulich geht es um die Geschichte von Roggen: die Sorten, den Anbau, die Ernte, die Mühlen, das Mehl und das Brotbacken. Innovative Rezepte zeigen auf, dass Brot – richtig kombiniert – einen wesentlichen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung leistet. Zudem machen die AutorInnen auf den Wertzuwachs und die beeindruckende Wertschöpfung dieses „einfachen“ Lebensmittels auf dem Weg vom Acker auf den Teller aufmerksam.

Fazit: Neben dem wissenschaftlich fundierten Fachwissen finden Sie in diesem Buch wertvolle Tipps für den Besuch von Brotmuseen, Mühlen und Bäckereien – das macht Lust, sich auf eine Reise auf den Spuren von Roggen und Schwarzbrot zu machen.



Ketogene Ernährung bei Krebs Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen

Kämmerer U., Schlatterer C., Knoll G.

171 Seiten, Abbildungen und Tabellen, systemed Verlag, Lünen, 2014, ISBN 978-3-942772-43-3, EUR 15,50.

Das Buch richtet sich vorwiegend an Betroffene, nicht an „ExpertInnen“. Im ersten Teil werden die Grundzüge der ketogenen Ernährung für Laien aufbereitet. Teil zwei widmet sich der Praxis. Es werden einzelne Lebensmittel beschrieben, die sich besonders für eine ketogene Ernährung zu eignen scheinen. Zudem gibt es einen Rezeptteil, Beispielenüpläne und Vorschläge, wie man besonders beliebte Kohlenhydratlieferanten ersetzen kann.

Fazit: Das umstrittene Thema ketogene Ernährung bei Krebs wird hier erwartungsgemäß sehr undifferenziert behandelt. Solange man kritisch bleibt, ist es aber durchaus spannend, einen Einblick in diese Diät zu bekommen. Pizza aus Blumenkohlteig? Ausprobieren!



Lebensmittelinformationsverordnung – LMIV 1169/2011 leicht gemacht Von Praktikern für Praktiker

Hagen Meyer A., Reinhart A. (Hg.)

152 Seiten, Tabellen und Abbildungen, meyer.rechtsanwälte Partnerschaft mbH, München, 3. überarbeitete Auflage, 2014, ISBN 978-3-00-044963-5, EUR 9,99.

Neben der Einführung in gesetzliche Neuerungen werden essentielle und neue Kennzeichnungselemente, die Nährwertdeklaration, das Thema Täuschungsschutz sowie die obligatorische Herkunftskennzeichnung erläutert. Im Anhang sind die LMIV 1169/2011, die Durchführungsverordnung 1337/2013 hinsichtlich der Angabe des Ursprungslandes/Herkunftsortes von Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch sowie die Durchführungsverordnung 828/2014 bezüglich des Nichtvorhandenseins bzw. reduzierten Vorhandenseins von Gluten abgedruckt. Außerdem gibt es eine Gegenüberstellung der neuen LMIV 1169/2011 und alten LMKV.

Fazit: prägnant, gut erläutert und toll aufbereitet. Ein gutes Lehrbuch für alle, die sich in die neue Lebensmittelinformations-VO 1169/2011 einlesen wollen! Sie gilt ab 13. Dezember 2014 mit Ausnahme der Nährwertkennzeichnung.



Lebensstile für morgen Das neue Modell für Gesellschaft, Marketing und Konsum

Steinle A., Seitz J., Schuldt C., Rauch C., Huber T.

132 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Infografiken, Zukunftsinstitut GmbH, www.zukunftsinstitut.de, Frankfurt am Main, 2014, ISBN 978-3-938284-84-1, EUR 242,00.

Diese umfangreiche Studie beschreibt auf spannende Weise und optisch ansprechend aufbereitet Trends unserer Gesellschaft und zeigt künftige Einflussfaktoren auf unsere Lebensweise auf. Auf der Basis aktueller Trendforschung werden mögliche Lebensstile und -phasen unsere KonsumentInnen in zehn Typen kategorisiert (z.B. „Creativteens“, „Proffessionals“ oder „Forever Youngsters“).

Fazit: ein interessanter und bunter Ausblick in mögliche Bedürfnisse und Lebenssituationen potentieller KundInnen für Marketingbeauftragte, UnternehmerInnen und DienstleisterInnen.



Lebensmittel- und Verbraucherschutz als Service des BMG

www.verbrauchergesundheit.gv.at

Die Plattform VerbraucherInnen-Gesundheit wird vom Bundesministerium Gesundheit (BMG) betrieben und ist nicht nur für Konsumenten, sondern auch für Fachkräfte interessant. Bei Klick durch die Rubriken findet man u.a. die aktuellen Versionen der Hygiene- und Rückverfolgbarkeitsleitlinien. Außerdem gibt es die Kapitel des Österreichischen Lebensmittelbuchs sowie Rubriken zum Herkunftsschutz, zu den wichtigsten Rechtsvorschriften aus der EU und Österreich sowie zu neuartigen Lebensmitteln.

Das europäische Health Claims Register

<http://ec.europa.eu/nuhclaims>

Das EU-Register über *Nutrition and Health Claims* made on Foods kann nach dem Status eines Claims oder nach der Art des Claims (Art. 13, Art. 13.5, Art. 14 a und b) gefiltert werden. Man erfährt, welche Angaben derzeit genehmigt sind, wie sie lauten und welche Verwendungsbedingungen es gibt. Im Register kann auch in den nicht-authorisierten Claims gesucht werden. Bei jeder Angabe findet sich der Verweis auf die zugrundeliegenden EFSA-Gutachten, die direkt angewählt werden können.

Empfehlungen der nordischen Ernährung

www.norden.org/en/news-and-events/news/new-nordic-nutrition-recommendations-e-book-e-chapters-now-online

Der Blick von Ernährungsexperten richtet sich gerne auf die mediterrane Kost. Ein „Stiefkind“ ist jedoch die nordische Ernährung. Auf dieser Website kann man sich über die Empfehlungen der nordeuropäischen Länder zu einer gesunden Ernährungsweise informieren. Die ausführlichen Publikationen (*Nordic Nutrition Recommendations 2012*), vollgepackt mit Studien und Untersuchungen, stehen in vier Teilen zum kostenlosen Download zur Verfügung. Mehr als 100 Experten haben an der Ausarbeitung der Leitlinien und Empfehlungen im Auftrag des Nordic Councils der jeweiligen Fachminister mitgearbeitet.

Für die medizinische Recherche

www.rosenfluh.ch

Dieser Schweizer Verlag bietet mit *Ard Medici* ein Magazin, in dem medizinische Themen für Fachkräfte aufbereitet werden. Das Wunderbare daran: Die Artikel sind frei einsehbar und ideal, wenn man sich in eine medizinische Materie einlesen will und Grundlagen in kompakter Form benötigt. Ob Harnwegsinfektionen, Gelenkserkrankungen, kardiovaskulärer Themenkreis oder Hautprobleme – zu allen Bereichen findet man nützliche und gut geschriebene Artikel.

US-Leitlinien für gesunde Gefäße

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437740.48606.d1.long>

Auf dieser Seite der American Heart Foundation gibt es ausführliche Leitlinien zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos, belegt mit Studien und aktuellen Forschungsarbeiten. Die Empfehlungen umfassen Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Cholesterin, Ballaststoffe, verschiedene Bewegungsarten und Aspekte aus der Verhaltensforschung.

Risikoanalyse bei Lebensmitteln

<http://foodrisk.org>

Die Plattform FoodRisk soll Fachkräfte bei vielen Aspekten der Risikoanalyse unterstützen. Sie bietet Zugang zu zahlreichen Datenbanken mit Informationen zur Lebensmittelsicherheit, Gutachten zu Risiken durch Kontaminanten und Verzehrstudien. Tools zu Risk Management, Risk Assessment und Risk Communication runden die gehaltvolle Plattform ab. Die Website ist ein Produkt resultierend aus der Zusammenarbeit des Joint Institute for Food Safety and Applied Nutrition (JIFSAN), des Center for Food Safety and Applied.

Ihre Vorteile auf einen Blick

Vergünstigte Fachzeitschriften-Konditionen für das kommende Jahr

Ihre Weiterbildung ist uns ein Anliegen! VEÖ-Mitglieder profitieren wie immer mehrfach, zum Beispiel durch die Möglichkeit des vergünstigten Bezugs von Fachzeitschriften. Mehr dazu erfahren Sie hier!



ADIPOSITAS

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

Preis für alle VEÖ-Mitglieder:

Jahres-Abo um € 52,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)
Bestellformular



ERNÄHRUNGS UMSCHAU & DGEInfo

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, 12 Ausgaben pro Jahr inkl. OnlineArchiv und Online-Schulungen

Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder:

Jahres-Abo Ernährungs Umschau um € 85,12 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder:

Kombi-Jahres -Abo Ernährungs Umschau/DGEInfo um € 93,20 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder*:

Jahres-Abo Ernährungs Umschau um € 69,60 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder*:

Jahres-Kombi-Abo Ernährungs Umschau/DGEInfo um € 78,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)
Bestellformular



EUROPEAN JOURNAL OF NUTRITION

Verlag Springer Medizin; 8 Ausgaben pro Jahr

Preis für alle VEÖ-Mitglieder:

Jahres-Abo um € 147,20 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Um zu bestellen, schicken Sie bitte eine Nachricht mit Ihrer Adresse und einem Vermerk zum VEÖ an folgende Adresse:

Springer Customer Service Center GmbH
Haberstraße 7, D-69126 Heidelberg
E-Mail: Leserservice@springer.com
Telefon: +49 (0)6221 345-4303



JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Verlagshaus der Ärzte; 4 Ausgaben pro Jahr

Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder:

Jahres-Abo um € 25,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder*:

Jahres-Abo um € 17,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)
Bestellformular

* Bitte Kopie der Inskriptionsbestätigung beilegen