September 2013 I 22. Jahrgang
ISSN 1029-9823

einblicke

Zeitschrift des Verbandes der
Ernährungswissenschafter Österreichs

03/13

Vienna Declaration
Die Schwerpunkte

Bericht ab Seite 3

Nationaler Aktionsplan Ernährung (NAP.e) 2013

Bericht ab Seite 5

Schluss mit fragwürdigen Expertenmeinungen
ErnährungswissenschafterInnen in die Medien

AK-Info Seite 6

Adipositasprävention
Eine (ge)wichtige Herausforderung

Veranstaltungsbericht ab Seite 7

Neues von den VIPs . . . . . Seite 8
VIP-Mitglieder . . . . . Seite 10
Arbeitskreis Success . . . . . Seite 11
Neue Mitglieder . . . . . Seite 11
Neues vom IfeW . . . . . Seite 12
Wissenshunger . . . . . Seite 13
Infosplitter . . . . . Seite 14
Buchtipps . . . . . Seite 15
Webtipps . . . . . Seite 17

editorial

Veröffentlichung gem. § 25 (1) Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber
Verband der Ernährungswissenschafter 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

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
Layout/Grafik: Mag.ª Alexandra Wolfschütz
Korrektorat: Conny Vrbicky
Grafik/Design: Susan Tadayyon-Gilani

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:
Mag.ª Tanja Foune
Mag.ª Bianca Kraft
Dipl. oec. troph.in Dipl.-Pädin Britta Macho
Mag.ª Katharina Phillipp
Mag.ª Stefanie Pichler
Mag.ª Dr.in Theres Rathmanner
Martin W. Reichel, Bakk
Mag.ª Sonja Reiselhuber-Schmölzer
Ass. Prof. Dr.in Petra Rust
Mag. Martin Schiller
Mag.ª Verena Sgarabottolo
Mag.ª Eva Unterberger
Dr. Alexander Zilberszac

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Dass unsere Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden beeinflusst, ist hinlänglich bekannt.
Und dennoch: Fehl-, Mangel- und Überernährung zählen zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Immerhin wird damit eine Vielzahl von Erkrankungen assoziiert, die wiederum die Lebensqualität der Betroffenen belasten, aber auch die soziale und budgetäre Gesundheit der Gesellschaft.
Wie kann der Problematik begegnet werden? Wo besteht ganz besonderer Handlungsbedarf? Und: Welche Maßnahmen existieren bereits? Fragen wie diesen widmet sich der von Minister Stöger initiierte Nationale Aktionsplan Ernährung (NAP.e). Seit 2011 bündelt der Strategie- und Handlungskatalog ernährungspolitische Zielsetzungen sowie bestehende und geplante Maßnahmen(-felder), die laufend überarbeitet werden. Die aktuellsten Neuerungen des NAP.e wurden Ende August veröffentlicht. Eine Übersicht dazu finden Sie ab Seite 5.
Zudem hat sich die WHO-Europaregion der Thematik angenommen. Im Rahmen eines zweitägigen Kongresses in Wien wurde an einer gemeinsamen Strategie - der Vienna Declaration - gefeilt, die nun als Grundlage zur Ausarbeitung eines umfassenden Aktionsplans für Ernährung und Bewegung für die Region dient (Seite 3).
Auch der Kongress des Europäischen Forums fur evidenzbasierte Prävention (EUFEP) stand heuer ganz im Zeichen der Thematik: Hier wurden Möglichkeiten der Adipositasprävention diskutiert. Dabei waren sich alle Fachleute einig, dass Gesundheits- und Ernährungskompetenzen innerhalb der Bevölkerung noch stärker gefördert werden sollen. Bildungsferne Schichten und SchülerInnen, aber auch WirtInnen gingen als bedeutende Zielgruppen hervor (Näheres auf Seite 7).
Wie diese Kompetenzen ganz ohne Zeigefingermentalität vermittelt werden können, lesen Sie in unserer Rubrik Wissenshunger (Seite 13). Die Rubrik stellt übrigens einen Relaunch unseres LehrerInnen-Netzwerks dar, wo wir künftig eine noch größere Bandbreite an Projekten aus dem Bereich Ernährungsbildung vorstellen. Egal ob Kinder oder Erwachsene, Schule oder Stadtsaal: Wie und wo Wissensvermittlung passiert, ist vielfältig. wissenshunger zeigt Beispiele dazu.
Sie haben Erfahrungen in diesem Bereich und wollen darüber schreiben? Bitte melden Sie sich unter sp@veoe.org, ich freue mich über Ihre Nachricht!
Und noch eine Einladung: Unser Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit bietet Ihnen die Möglichkeit, in die VEÖ-ExpertInnenliste aufgenommen zu werden – ein ausgezeichnetes Tool zum Netzwerken zwischen JournalistInnen und VEÖ-Mitgliedern. Mehr dazu auf Seite 6.

Beste Grüße

Mag.ª Stefanie Pichler
sp@veoe.org

Mag.ª Stefanie Pichler
sp@veoe.org

Vienna Declaration
Die Schwerpunkte

Die „Vienna Declaration" – 18 Punkte zur Ernährungs- und Bewegungsintervention in der WHO-Europaregion

„Ernährung und nicht übertragbare Erkrankungen" – das war das Thema der MinisterInnenkonferenz der WHO-Europaregion, die von 4. bis 5. Juli 2013 in Wien stattfand. Im Rahmen der Veranstaltung wurde die sog. „Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020" erstellt und von Minister Stöger im Namen aller MinisterInnen der Region unterzeichnet. Sie dient der WHO als Basis zur Ausarbeitung eines umfassenden Aktionsplans für Ernährung und Bewegung in der Europaregion – ähnlich dem Nationalen Aktionsplan Ernährung in Österreich (siehe Seite 5). Wesentliche Ziele: die Entwicklung von Strategien gegen Adipositas, Verbesserung der Ernährungsqualität, Förderung wirtschaftspolitischer Interventionen und Maßnahmen gegen soziale Ungleichheit.

Die Schwerpunkte

Schaffung gesundheitsförderlicher Umfelder für Essen und Trinken und Unterstützung der Bewegungsförderung zugunsten aller Bevölkerungsgruppen:

- Durchführung einschneidender Maßnahmen zur Verringerung des Einflusses der Werbung auf Kinder bei Lebensmitteln mit hohem Anteil an Energie, gesättigten Fetten, Transfettsäuren, freiem Zucker und Salz, sowie zur Umsetzung gemeinsamer Konzepte für die Förderung der Reformulierung von Produkten, für eine verbraucherfreundliche Etikettierung und für die Erstellung von Nährstoffprofilen, die gesunde Ernährungsentscheidungen begünstigen;
- Erwägung des Einsatzes ökonomischer Instrumente und Anreize zur Förderung gesunder Essgewohnheiten je nach den Rahmenbedingungen in dem betreffenden Land;
- Durchführung ressortübergreifender Kooperationen zur Erleichterung gesünderer Ernährungsentscheidungen durch Berücksichtigung sozioökonomischer Ungleichheiten in Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten und Krankenhäusern sowie am Arbeitsplatz (z. B. schulische Programme für Obst und gesunde Mahlzeiten);
- Umsetzung wirksamer Programme auf verschiedenen Verwaltungsebenen unter Schwerpunktlegung auf Gemeinden und die Rolle von Kommunalbehörden mit dem Ziel, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern und Adipositas unter Kindern zu verhindern.

Förderung der gesundheitlichen Zugewinne aufgrund einer gesunden Ernährung im gesamten Lebensverlauf, vor allem für besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen:

- Investitionen in Ernährung schon in den ersten Lebensphasen, also schon vor und während der Schwangerschaft, sowie in Maßnahmen zum Schutz und zur Förderung und Unterstützung ausreichenden Stillens und angemessenen Zufütterns, gefolgt von gesunder Ernährung im familiären und schulischen Umfeld während Kindheit und Jugend;
- Verbesserung der Fähigkeit der Bürger zu sachgerechten Entscheidungen unter Berücksichtigung der Bedürfnisse verschiedener Bevölkerungsgruppen (Alter, Geschlecht, Bildung) durch Förderung einer zuverlässigen Verbraucheraufklärung, Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitskompetenz und Stärkung von Verbraucherrechten;
- Ermunterung zur Nutzung sozialer Medien und neuer Technologien, um gesundheitsförderliche Entscheidungen in Bezug auf Ernährungsverhalten und sonstige Lebensgewohnheiten zu begünstigen, insbesondere unter Kindern und Jugendlichen;
- Entwicklung von Konzepten für die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Senioren.

Verstärkung der Gesundheitssysteme für die Gesundheitsförderung und die Bereitstellung von Leistungen für nichtübertragbare Krankheiten:

- Ausdehnung von Maßnahmen für eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung im Rahmen einer bürgernahen primären Gesundheitsversorgung und Gewährleistung eines angemessenen Gleichgewichts zwischen Ernährung und Bewegung bei allen Tätigkeiten während des gesamten Lebensverlaufs – von der Gesundheitsförderung über die Krankheitsprävention bis zur Versorgung;

- Gewährleistung einer allgemeinen Versorgung mit Leistungen für die wichtigsten vermeidbaren, verhütbaren und behandelbaren ernährungsbedingten nichtübertragbaren Krankheiten;
- Gewährleistung angemessener personeller Ressourcen, um evidenzgeleitete Interventionen im Bereich Ernährung (u. a. Beratung und Gesundheitsleistungen) durchzuführen, aber auch geeigneter Technologien, die mit einem auf einer starken primären Gesundheitsversorgung basierenden bürgernahen Gesundheitssystem vereinbar sind;
- Einführung von Verfahren für die Ernährungsbewertung und für geeignete Interventionen in den wichtigsten Umfeldern für verschiedene Altersgruppen, namentlich für Senioren.

Unterstützung von Überwachung, Beobachtung, Evaluation und Erforschung des Ernährungszustands und -verhaltens der Bevölkerung:

- Konsolidierung, Verfeinerung und Ausdehnung von auf nationaler und internationaler Ebene bestehenden Beobachtungs- und Überwachungssystemen, und Sicherstellung der Transparenz und Zugänglichkeit von Daten, um neue Forschungsvorhaben und bessere Erträge aus den Investitionen zu ermöglichen, u. a. durch Identifizierung und Austausch von ressortübergreifenden Gesundheits- und Verbraucherdaten;
- Unterstützung von Surveillance-Systemen für Ernährung und Gesundheit in Bezug auf verschiedene Bevölkerungsgruppen, die die Fähigkeit zur Aufschlüsselung von Daten nach sozioökonomischen Indikatoren und nach Geschlecht besitzen und die gezielte Screening-Verfahren für Ernährungsrisiken ermöglichen;
- Beobachtung und Evaluation von ernährungsbezogenen Interventionen, Initiativen und Konzepten in verschiedenen sozioökonomischen und soziodemografischen Bevölkerungsgruppen, um deren Wirksamkeit festzustellen und geeignete Praktiken zu verbreiten.

Stärkung von Führungsstrukturen, Bündnissen und Netzwerken und Befähigung der Bürger zur Beteiligung an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention:

- Stärkung gezielter Maßnahmen, die zwischen den verschiedenen Verwaltungsebenen abgestimmt sind, Förderung und Unterstützung von Maßnahmen auf kommunaler Ebene wie
- Ernährungskommissionen und kommunalen Bündnissen und Zusammenarbeit mit Herstellern auf Ebene der Region wie auch auf kommunaler Ebene, und ggf. Rückgriff auf traditionelle Ernährungsgewohnheiten;
- Stärkung von Initiativen unter Beteiligung mehrerer Akteure auf kommunaler Ebene wie auch auf Ebene der Region, wie etwa im Rahmen des Gesunde-Städte-Netzwerks und der Gesundheitsfördernden Schulen;
- Stärkung von Netzwerken von Ländern, die sich zu speziellen Maßnahmen verpflichtet haben, wie etwa im Aktionsnetzwerk zur Verringerung des Salzkonsums oder im Aktionsnetzwerk zur Verringerung der Lebensmittelwerbung für Kinder.

- Literaturverzeichnis:

(1) www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/8/2/0/CH1004/CMS1374486564607/dt_version.pdf
(2) www.euro.who.int/de/what-we-do/event/vienna-conference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases
(3) www.bmg.gv.at/home/Startseite/aktuelle_Meldungen/Stoeger_Wiener_Erklaerung_der_WHW_fuer_gesunde_Ernaehrung_beschlossen
(4) http://bmg.gv.at/cms/home/bilderserie.html?doc=CMS1372941822803&channel=CH1035

Gesundheitsminister Stöger und Zsuzsanna Jakab, Regionaldirektorin der WHO für Europa. 5. Juli 2013

Mag.ª Verena Sgarabottolo
Verena.Sgarabottolo@bmg.gv.at
Dr. Alexander Zilberszac

Nationaler Aktionsplan Ernährung (NAP.e) 2013

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist einer der wesentlichen Eckpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch die Verringerung von Fehl- und Überernährung, die mitverantwortlich sind für Krankheiten wie Diabetes und Krebs, und ein Einpendeln des Gewichts im Normbereich können Lebensqualität sowie zahlreiche Lebensjahre in Gesundheit gewonnen und auch die Solidargemeinschaft in Zeiten von Budgetknappheit entlastet werden.
Aus diesem Grund hat Gesundheitsminister Stöger 2009 beschlossen, den Nationalen Aktionsplan Ernährung unter Einbindung von ExpertInnen, betroffenen Verkehrskreisen und der Öffentlichkeit zu erarbeiten. Mit der einstimmigen Annahme im Ministerrat Anfang 2011 bekam Österreich mit dem NAP.e erstmalig eine akkordierte Ernährungsstrategie.
Oberste Ziele des NAP.e sind eine Verringerung von Fehl-, Mangel- und Übernährung sowie eine Trendumkehr bei Übergewicht und Adipositas bis 2020.
Um eine evidenz- und prozessorientierte sowie qualitätsgesicherte Vorgehensweise bestmöglich zu gewährleisten, erfolgt eine jährliche Aktualisierung des NAP.e – 2013 bereits zum zweiten Mal.

Neuigkeiten NAP.e 2013

Im Zuge der Aktualisierung wurden neue internationale Entwicklungen eingearbeitet sowie die strategischen Lösungs- und Handlungsansätze überdacht und ergänzt. Zudem widmet sich ein Kapitel dem Ernährungsbericht 2012 und den Empfehlungen der Nationalen Ernährungskommission (NEK): „ABC (Achten-Beobachten-Continuität) im Ernährungsmanagement", „Die Ernährung Frühgeborener nach der Entlassung" und „Zufüttern im Krankenhaus beim gestillten reifen Neugeborenen und späten Frühgeborenen" werden erstmalig präsentiert.
Dem Aufruf zur Einmeldung von Aktivitäten und Initiativen im Sektor Ernährung, die im Maßnahmenkatalog, dem „Herzstück" des NAP.e dargestellt sind, folgten auch 2012 zahlreiche im Ernährungsfeld tätige AkteurInnen und Organisationen. Der Überblick soll aufzeigen, woran gearbeitet wurde bzw. wird und welche Standards/Informationsmaterialien bereits vorliegen, für welche Zielgruppen noch Handlungsbedarf besteht, welche Daten gesammelt werden und woran derzeit geforscht wird. Dadurch dient der NAP.e nicht nur als Dokumentationswerk, sondern auch als zentrales Planungs- und Steuerungsinstrument für politische Entscheidungsträger. Durch die Erfassung von Projekten bisher nicht beteiligter Organisationen entstand ein breitgefächerter Überblick über ernährungsbezogene Aktivitäten auf unterschiedlichen Ebenen.

Prioritäten NAP.e 2013

Laut Beschluss der Nationalen Ernährungskommission (1), die den Gesundheitsminister in allen Angelegenheiten der ernährungsbezogenen Gesundheitspolitik, insbesondere aber bei der Weiterentwicklung und Umsetzung des NAP.e berät, liegt der Fokus des Aktionsplans weiterhin auf den Zielgruppen Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie auf der Erarbeitung und Weiterentwicklung von Tools zur Informationsvermittlung und zum Empowerment. Die bisherigen Aktivitäten werden vertieft bzw. neu akzentuiert. Zusätzlich wird 2013 der heterogenen Gruppe der älteren Menschen mehr Aufmerksamkeit gewidmet.

Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung

Einen weiteren Arbeitsschwerpunkt für 2013 stellt die Gemeinschaftsverpflegung dar. So wird die Initiative „Unser Schulbuffet" (2), die aus den Mitteln der österreichischen Vorsorgestrategie finanziert wird, weitergeführt. Diese unterstützt SchulbuffetbetreiberInnen bei der Umstellung auf ein gesundheitsförderliches Angebot, basierend auf den Inhalten der „Leitlinie Schulbuffet" (3).

Richtig essen von Anfang an (REVAN)
Auch die Erarbeitung von national akkordierten und präzisierten Mindeststandards für weitere Bereiche der Gemeinschaftsverpflegung wie z.B. im Setting Kindergarten, steht im Fokus.
Das Kooperationsprojekt „Richtig essen von Anfang an" (4), welches sich an die Zielgruppen Neugeborene, Kleinkinder, Schwangere und Stillende sowie an für diese Personengruppen relevante MultiplikatorInnen richtet, wird ebenso weitergeführt. Im Mittelpunkt stehen zudem die Weiterentwicklung der österreichischen Beikostempfehlungen sowie die Veröffentlichung evidenzbasierter und abgestimmter Ernährungsempfehlungen für die Altersgruppe der Ein- bis Dreijährigen.

Food Based Dietary Guidelines
In Anlehnung an die österreichische Ernährungspyramide für Erwachsene und Schwangere sollen bald auch lebensmittelbasierte Empfehlungen für Kinder mit maßgeschneidertem Informationsmaterial veröffentlicht werden.

SeniorInnen
2012 wurde von einer ExpertInnen-Arbeitsgruppe im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie Ernährung unter dem Vorsitz von Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer (Leiterin der NEK -Arbeitsgruppe „Dietary Guidelines & Ernährungskommunikation") das

Konsensuspapier „Empfehlungen für die Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen" erarbeitet. Darauf aufbauend sollen 2013 fachlich fundierte, praktikable und zielgruppenspezifische Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Lebensbereiche der SeniorInnen entwickelt werden.

Dass die Ziel- und Stoßrichtungen des NAP.e 2013 mit den Entwicklungen auf internationaler Ebene zur Verbesserung der Ernährungssituation und zur Verringerung der Inzidenz an ernährungsbedingten Erkrankungen übereinstimmen, wurde u.a. bei der MinisterInnenkonferenz der WHO-Europaregion zum Thema „Ernährung und nicht übertragbare Erkrankungen" vom 4. bis 5. Juli 2013 in Wien deutlich zum Ausdruck gebracht.
Die am 5. Juli verabschiedete „Erklärung von Wien" (Vienna Declaration) (5) ist das erste politische Strategiepapier, das konkrete Handlungsschwerpunkte im Ernährungsbereich festhält, auf die sich alle 53 Länder der WHO-Europaregion geeinigt haben. Die Vienna Declaration wird die Grundlage bilden für einen Nachfolgeplan des Ende 2013 auslaufenden Aktionsplans für Nahrung und Ernährung und daher die politischen und gesellschaftlichen Schritte im Kampf für gesunde Ernährung und gegen Übergewicht, Adipositas und nicht übertragbare Erkrankungen in den nächsten Jahren vorgeben und strukturieren.

Damit sind alle Länder der europäischen Region – somit auch Österreich – aufgefordert, nationale Strategien zur Verbesserung der Ernährungssituation zu entwickeln. In Österreich ist dieser Schritt mit dem NAP.e bereits erfolgt. Zudem trägt nicht zuletzt die Einbettung des Themenbereichs Ernährung in die 2012 einstimmig vom Ministerrat beschlossenen Rahmengesundheitsziele (6) zu einer akkordierten und nachhaltigen Ernährungspolitik, welche die gesündere Wahl für alle BürgerInnen zur leichtern macht, bei! Das Bundesministerium für Gesundheit lädt alle ein, sich weiterhin aktiv zu beteiligen!
Der NAP.e 2013 ist auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit unter **http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/** downloadbar.

Literaturverzeichnis:
(1) http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/NEK
(2) http://unserschulbuffet.at
(3) http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Leitlinie_SchulbSchul
(4) www.richtigessenvonanfangan.at
(5) http://bmg.gv.at/home/Startseite/aktuelle_Meldungen/Stoeger_Wiener_ErklaerunE_der_WHO_fuer_gesunde_Ernaehrung_beschlossen
(6) www.gesundheitsziele-oesterreich.at

Schluss mit fragwürdigen Expertenmeinungen
ErnährungswissenschafterInnen in die Medien

Wer von uns ärgert sich nicht regelmäßig über die zweifelhaften ExpertInnen, die regelmäßig zu allen denkbaren Ernährungsthemen interviewt werden? Sie preisen Diättrends und Wunderlebensmittel an oder verbreiten völlig haltlose „wissenschaftliche Theorien" zu Verdauung, Entgiftung und Co.
Höchste Zeit, dass endlich qualifizierte ExpertInnen die Medien erobern. Deshalb arbeitet der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit seit diesem Jahr verstärkt daran, Kontakte zu JournalistInnen zu knüpfen. Wichtiger Teil des Projekts ist eine ExpertInnenliste, über welche geeignete Interview-ParternInnen rund um das Thema Ernährung schnell vermittelt werden können.
Um das breite Kompetenzspektrum von ErnährungswissenschafterInnen zu veranschaulichen und für Interviewanfragen aller Art gewappnet zu sein, sind nun KollegInnen aus unterschiedlichsten Arbeitsbereichen gefragt, welche die ExpertInnenliste mit ihrem Fachgebiet aufwerten.

Wahre ExpertInnen gesucht
Wer kann aus dem Stegreif zu Spezialthemen wie etwa Nutrigenomics oder Lebensmittelrecht Rede und Antwort stehen und bringt eine gewisse Interviewerfahrung mit?

Nicht zögern und gleich den Aufnahmebogen für die ExpertInnenliste anfordern unter: **viktoria.scherrer@veoe.org**

„Als leidenschaftlicher und selbständiger Ernährungswissenschafter weiß ich die VEÖ-ExpertInnenliste besonders zu schätzen. Ich halte es für unheimlich wichtig, ausschließlich seriöse Fachautorisierte zu bestimmten Themen Stellung beziehen zu lassen und dass wir ExpertInnen an einem Strang ziehen."
Mag. Christian Purtscher, VEÖ-Experte zum Thema Frühstück

Überzeugende ErnährungswissenschafterInnen
Einmal entdeckt, immer wieder herangezogen

April 2013	Kurier	Wer dauernd auf sein Frühstück verzichtet, wird leichter übergewichtig	Mag. Christian Putscher
Mai 2013	Puls 4	Warum man mehr Insekten essen sollte	Dr.in Theres Rathmanner
Juni 2013	Puls 4	Esserziehung	Mag.a Karin Lobner
August 2013	Medizin Populär	Quitte	Dr.in Birgit Wild
August 2013	Kurier	Grillwürstel für Frauen	Mag.a Dr.in Erika Lasser-Ginstl

Mag.ª Eva Unterberger
eva.unterberger@essenziell.at

Adipositasprävention
Eine (ge)wichtige Herausforderung

Veranstaltungsbericht über den 4. EUFEP-Kongress, 12.-13. Juni, Krems

Laut WHO haben 21% der Österreicherinnen und 23 % der Österreicher einen BMI über 30. Unser Land zählt damit zu den EU-Nationen mit den meisten Adipösen. Prognosen zufolge wird bis 2030 die Mehrheit der Weltbevölkerung übergewichtig oder adipös sein. Die enorme Krankheitslast, die durch Übergewicht und Adipositas entsteht, führt zu gravierenden medizinischen, volkswirtschaftlichen und nicht zuletzt auch psychosozialen Problemen. Alarmierend ist, dass immer mehr Kinder betroffen sind. Wie es gelingen kann, diese dramatische Entwicklung aufzuhalten, war Thema des diesjährigen Europäischen Forums für evidenzbasierte Prävention (EUFEP).

Auf der Suche nach dem Schwarzen Peter

Wen trifft nun die Schuld daran, dass jede/r ErdenbürgerIn heute durchschnittlich rund 9 kg mehr auf die Waage bringt als noch vor 10 Jahren? Etwa die Betroffenen selbst, die allzu oft als willenlos und schwach angesehen werden? Oder die Eltern, die zulassen, dass Kinder ein Fernsehgerät im Kinderzimmer stehen haben, nicht genug schlafen und sich kaum an der frischen Luft bewegen? Wobei der letzte Punkt häufig damit begründet wird, dass Eltern ihre Kinder vor den Gefahren im Straßenverkehr schützen wollen. Liegt deshalb eine Teilschuld in der Städteplanung? Ja, und dann gibt es da natürlich den Big Player, die Lebensmittelindustrie. Diese designe schließlich – will man den Medien glauben – bewusst Lebensmittel, welche Menschen süchtig machen. Zudem gebe sie für Werbung jährlich 100 Mal mehr aus, als von den Regierungen in Präventionsmaßnahmen gesteckt werde. Sollte man daher die Regierungen in die Pflicht nehmen, durch gesetzliche Regelungen die Bevölkerung vor jenen Nahrungsmitteln zu schützen, die chronische Krankheiten verursachen können?
Eine Lösung der Problematik über die Suche nach Verantwortlichen erweist sich somit als besonderes „Schwergewicht".

Durchs Reden kommen die Leut' zam

Umso erfreulicher, dass sich VertreterInnen aus den oben genannten Gruppen gemeinsam mit ÄrztInnen und ErnährungswissenschafterInnen im Rahmen des Kongresses an einen Tisch begeben haben, um lieber über Lösungen zu diskutieren, als sich weiterhin gegenseitig die Schuld in die Schuhe zu schieben. Der einhellige Tenor des Workshops: Es lohne sich, Gesundheits- und Ernährungskompetenzen noch stärker zu fördern. Neben bildungsfernen Schichten seien SchülerInnen und WirtInnen wichtige Zielgruppen. Nachahmenswert seien zum Beispiel Kalorienangaben auf der Speisekarte. Eine weitere gute und leicht umsetzbare Idee: Trinkwasserspender in Schulen und anderen öffentlichen Gebäuden.

Lieber Gutes subventionieren als Ungesundes besteuern

Für eine Besteuerung sehr fett- oder zuckerhaltiger Lebensmittel sprach sich nur ein Teil der ExpertInnen aus. Eine deutliche Mehrheit befürwortet hingegen die Subvention gesunder Lebensmittel, zum Beispiel durch eine Mehrwertsteuerbefreiung bei Obst und Gemüse wie etwa in Australien. Zahlreiche Pazifikstaaten verzichten bei gesunden Lebensmitteln auf die Importsteuer, sodass diese für KonsumentInnen erschwinglich werden.

Runter von der Couch!

Den Fokus nur auf die Ernährung zu legen, greife jedoch zu kurz. Alle Anwesenden waren sich einig, dass Bewegung und Sport wesentlich zur Prävention von Adipositas beitragen können. Auch hier gibt es noch viel Verbesserungspotenzial, wie ein Beispiel aus der Praxis zeigt: In einer österreichischen Gemeinde wurde vor wenigen Wochen vom Gemeinderat auf Antrag der Schulleitung beschlossen, die Schulkinder künftig einen Kilometer vom Bahnhof mit dem Bus in die Schule zu fahren. Kostenpunkt: rund 100.000 Euro pro Jahr. Gleichzeitig wird an der Schule „bewegtes Lernen" finanziert.

Fazit

Nur wenn alle, von der Einzelperson bis zum politischen Entscheidungsträger, an einem Strang ziehen, könne es gelingen, der zunehmenden Problematik entgegenzuwirken und damit die Betroffenen – und nicht zuletzt die Volkswirtschaft – buchstäblich zu entlasten.

EUFEP
europäisches Forum
für evidenzbasierte Prävention

GOURMET-Mittagsbuffet: Die Zukunft des Schulessens

Wahlfreiheit für Kinder – darin liegt die Zukunft des Schulessens. Denn wer jeden Tag spontan selbst auswählen kann, was auf den Teller kommt, is(s)t glücklicher und auch gesünder. Für Kinder in einer Schule mit dem innovativen GOURMET-Mittagsbuffet läutet die Glocke zur Mittagspause ein Stück Erholung und Urlaubsfeeling ein. GOURMET hat mit dem Mittagsbuffet ein Angebot für Schulen geschaffen, die neue Wege am Mittagstisch gehen wollen – abseits der üblichen Essensausgabe.

Kinder wollen mitbestimmen

„Das Essen schmeckt so einfach viel besser" und „Es fühlt sich ein bisschen an wie Urlaub", erzählen uns die Kinder begeistert. „Wir erziehen unsere Kinder zu selbstbewussten Menschen. Natürlich wollen sie auch mitbestimmen, was und wie viel sie essen", betont Mag.ª Claudia Ertl-Huemer, Ernährungswissenschafterin und Geschäftsfeldleitung Education und Care Catering bei GOURMET.

Wahl statt Qual beim Schulessen

Die jungen Gäste wählen selbst aus zwei Menülinien, was und wie viel sie wollen. Ohne Vorbestellung. Und wenn es schmeckt, darf nachgenommen werden. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder dadurch auch neue Speisen und Speisenkombinationen ausprobieren und insgesamt gesünder essen. Sie lernen, auf ihr Sättigungsgefühl zu hören und sorgsam mit Lebensmitteln umzugehen. Deshalb landet auch viel weniger im Abfall. „Kinder an die Macht" beim Schulessen lehrt Verantwortungsgefühl und bringt Wohlfühl-Stimmung in den Speisesaal.

Interessiert? Mehr Infos unter www.gourmet.at

So kocht GOURMET für Kinder:

- Optimale Portionsgrößen für die Altersgruppe
- Speisepläne von ErnährungswissenschafterInnen erstellt
- Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen oder Konservierungsmitteln
- Keine Süßstoffe und kein Alkohol
- Verantwortungsvoller Einsatz von Zucker und Salz
- Schonende Zubereitung
- Lückenlose Angabe von Zutaten und Nährwerten

GOURMET
WIR MACHEN GUTES BESSER

GOURMET – Wir machen Gutes besser

Ernährungskompetenz, die schmeckt!

Jahrelange Erfahrung und maßgeschneiderte Ernährungskonzepte für Kindergärten und Schulen, Unternehmen sowie Senioreneinrichtungen sind die Zutaten unserer Genusslösungen für Menschen aller Altersgruppen.

Seit 2010
ÖGE-zertifiziert!

ÖGE

ausgewählte Speisen in der Schulverpflegung

WWW.GOURMET.AT

Anzeige

Cool für Kids

Unilever ist der weltweit größte Anbieter von Speiseeis. Auch in Österreich ist man mit Eskimo, der Marke mit dem Herz, führend in den jeweiligen Märkten vertreten. Ein Erfolg, der auch Verantwortung bedeutet. Deshalb haben wir uns im bereits 2010 vorgestellten und weltweit gültigen „Unilever Sustainable Living Plan" verpflichtet, nicht nur bis 2020 unseren ökologischen Fußabdruck über den gesamten Produktlebenszyklus zu halbieren und 100% der von uns benötigten landwirtschaftlichen Rohwaren nachhaltig zu beschaffen, sondern auch dazu, mehr als einer Milliarde Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Für den Ernährungsbereich heißt das, dass wir kontinuierlich daran arbeiten, den Geschmack und die Nährwerte unserer Produkte zu verbessern. Dabei eine entsprechende Orientierungshilfe geben zu können, ist enorm wichtig. Ist man doch, speziell wenn es um das Thema Naschen bei Kindern geht, schnell überfordert. Ganz ohne geht es einfach nicht und damit meist auch nicht ganz ohne schlechtes Gewissen. Zur leichteren Orientierung im Dschungel der süßen Naschereien gibt es jetzt im Eskimo-Sortiment eine spezielle Kennzeichnung für kindgerechte Eissorten.

ERFÜLLT UNSERE STRENGEN KRITERIEN FÜR KINDERSPEISEEIS

Ein Eis, das dieses Logo trägt, enthält...

...max. **110 Kilokalorien** pro Portion
...max. **3 g gesättigte Fettsäuren** pro Portion
...max. **20 g zugesetzten Zucker*** pro 100 g

* Zusätzlich zum zugesetzten Zucker enthalten Eskimo-Produkte Zucker, der natürlicherweise in den Zutaten vorkommt, nämlich Milchzucker oder fruchteigener Zucker aus Früchten. So beträgt z.B. bei 100 g Mini Milk der Gesamtzuckergehalt 20 g, zusammengesetzt aus 14 g zugesetztem und 6 g Zucker aus Früchten und Milch.

Ein klarer Hinweis darauf, dass bestimmte Kindereissorten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung als kleine Schleckerei für Zwischendurch durchaus erlaubt sind.

Folgende Eissorten der Saison 2012/13 erfüllen diese Kriterien:

- Calippo Erdbeer und Cola
- Dino Candy
- Dino Egg
- Jolly
- Mini Milk
- Super Twister
- Twinni
- Twister
- X-Pop

Vergleichen lohnt sich beim Snacken

Dass sich ein Vergleich beim Thema Süßigkeiten auszahlt, zeigt auch der „Fun Foods Meter". Beliebte Naschereien werden darauf anhand ihrer Energiemenge pro Portion gegenübergestellt. Auf einen Blick lässt sich erkennen wie groß die Unterschiede zwischen den verschiedenen süßen Snacks sind.

Das „Fun Foods Meter" können Sie gerne **kostenlos** zur Weitergabe an Ihre Klientinnen und Klienten bestellen.

Sie haben Interesse an den **Nährwerten sämtlicher Eskimo-Produkte** der heurigen Saison? Gerne schicken wir Ihnen eine **ausführliche Nährwerttabelle** als PDF zu! Bestellungen an: unilever-wissenschaftsdienst@essenziell.at
Nähere Informationen auf www.so-schmeckt-glueck.at

ESKIMO®

Unilever

Anzeige

vip-mitglieder

Arbeitskreis VEÖ-success
Fort- und Weiterbildung für KollegInnen

Leitung: Mag.ª Katharina Phillipp
Vorstandsbegleitung: Mag.ª Sonja Reiselhuber-Schmölzer
Mitarbeiterinnen: Mag.ª Renate Brüser, Mag.ª Mare Heiling, Mag.ª Karin Kvarda, Mag.ª Mariella Lahodny, Mag.ª Dr.in Erika Lasser-Ginstl, Mag.ª Karin Lobner, Dipl. oec. troph.in Dipl.-Päd.in Britta Macho

Neuigkeiten aus dem Arbeitskreis

Im heurigen Frühjahr wurde der Arbeitskreis success durch Mariella Lahodny um ein Mitglied erweitert. Mariella ist mit ihrem Unternehmen Bubble Foods e.U. selbständig mit den Schwerpunkten Schwangere, Stillende, Babys und Kinder tätig. Mit neuen Ideen und frischem Wind bereichert sie unseren Arbeitskreis.

Ein abwechslungsreicher Veranstaltungsherbst

Auf Basis des zahlreichen Feedbacks der TeilnehmerInnen vergangener success-Veranstaltungen haben wir uns für das kommende Wintersemester wieder ein buntes Veranstaltungsprogramm überlegt.

Schon mehrmals haben wir im Frühjahr eine Kräuterwanderung mit Dr.in Susanne Till abgehalten. Nun möchten wir mit ihr gemeinsam auch den Herbst erkunden. Deshalb findet am Samstag, dem 28. September 2013, die Herbstwanderung **„Wild Food in den Weinbergen Pfaffstättens“** statt. Neben dem Kennenlernen von Wildpflanzen, aus denen man „wilde Genüsse“ zaubern kann, sind das sichere Erkennen der Pflanzen und deren wichtigste Inhaltsstoffe die Schwerpunkte des Workshops.

Auch der darauffolgende Workshop bildet die Fortsetzung eines success-Dauerrenners: den „Ernährungsspielen“. Unter dem Motto **„We Pimp Your Food-education“** zeigen uns Mag.ª Andrea Ficala und Mag.ª Julia Geißler-Katzmann kreative und spielerische Methoden zur Ernährungsbildung für Jung und Alt. Spiele rund ums Essen und Trinken bilden dabei einen Schwerpunkt des Workshops und mit vielen praktischen Übungen wird die Theorie auch gleich in die Praxis umgesetzt.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, ein Buch zu schreiben? Finden Sie Blogs auch total spannend, es fehlt Ihnen jedoch das richtige Know-how? Oder haben Sie schon einmal stundenlang an einer Presseaussendung herumgefeilt? Die beiden „Schreib-Expertinnen“ Dr.in Eva Derndorfer und Mag.ª Angela Mörixbauer helfen uns am Donnerstag, dem 14. November, mit dem Workshop **„Schreiben wie ein Profi: Wie Sie Bücher, Artikel, Blogs und Pressemeldungen verfassen“** auf die literarischen Sprünge.

Oft werden wir in der Praxis mit haushaltstechnischen Problemen konfrontiert. Im Workshop **„Nachhaltig Kochen – Haushaltsgeräte im Trend“**, der am 6. Dezember 2013 in der Miele Eventküche stattfindet, werden wir von Dr.in Elvira Baier küchentechnisch fit gemacht. Neben Nachhaltigkeitsaspekten zu Technik und Anwendung werden auch sensorische und ernährungsphysiologische Aspekte betrachtet und theoretische Inhalte in einem großen Praxisteil umgesetzt.

Für weitere Details zu unserem Workshop-Angebot besuchen Sie uns bitte auf unserer Homepage **www.veoe.org/weiterbildung.html**

Was ist sonst noch neu?

Ab diesem Veranstaltungssemester bitten wir Sie, sich für Veranstaltungen unter success@veoe.org anzumelden.

Wir hoffen, dass in unserem umfangreichen Angebot auch für Sie etwas dabei ist und freuen uns auf Ihr Kommen!

Mag.ª Katharina Phillipp
success@veoe.org

welcome

Wir begrüßen die folgenden neuen VEÖ-Mitglieder:

Mag. Dornetshuber Julia
Fuchs Natalie
Holzer Sophia
Ismail Jasmin
Kaiser Sarah
Kührer Sabine

Aktuelle Forschungsprojekte – ein Wissenschafts-Update

Kinder essen bekanntlich Lebensmittel und Speisen, die ihnen schmecken.
Die Frage, die sich stellt: Kann man das Ernährungsverhalten von Kindern durch ein sensorisches Training beeinflussen?
Eine vor kurzem durchgeführte Studie im Rahmen einer Masterarbeit hat sich diesem Thema gewidmet.

Olfaktorische und gustatorische Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern (6-11 Jahre) nach einem Sensoriktraining

Hintergrund

Von klein auf werden Kinder in ihrem Verhalten von ihrer Umgebung geprägt. Dies gilt auch bei der sensorischen Wahrnehmung und dem daraus resultierenden Ernährungsverhalten.
Menschen besitzen angeborene Geschmackspräferenzen, insbesondere für Süß. Dies wird immer häufiger bei der Entwicklung von „Kinderlebensmitteln" berücksichtigt (1).

Ziele und Erwartungen

Einige Studien – wie Dürrschmid et al., 2008 (2), Latimer et al., 2009 (3) und Majchrzak und Pumberger, 2011 (4) – haben sich bereits in ähnlicher Form diesem Thema gewidmet. In der jetzigen Studie sollte herausgefunden werden, ob ein gezieltes sensorisches Training einen positiven Einfluss auf die olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung von Kindern besitzt.

Studiendesign

Das Projekt fand in 4 Phasen statt: 1. Baseline-Messung (sensorische Wahrnehmung vor Training), 2. Sensorik-Training (2 Einheiten à 50 Min.), 3. Follow-up-Messung 1 (sensorische Wahrnehmung - eine Woche nach Training), 4. Follow-up-Messung 2 (sensorische Wahrnehmung - ein Monat nach Training).
Es nahmen Kinder im Alter von 6-11 Jahren (n=69) an der Untersuchung teil. Die Studie wurde im Rahmen der Masterarbeit von Maria Altmann, Bakk.rer.nat. unter Betreuung von ao. Univ.-Prof. Dr.in Dorota Majchrzak durchgeführt, in Kooperation mit einer Volksschule in Wien Floridsdorf.
Die olfaktorische Wahrnehmung wurde mittels „Sniffin' Sticks" (Firma Burghart Medizintechnik) bzw. die gustatorische Wahrnehmung mit dem Geschmacksidentifikationstest für die fünf Grundgeschmacksarten nach den Normen DIN 10961 und ISO 3972 erhoben.
Alle Phasen wurden kindgerecht gestaltet, so wurde u.a. mit Tafelbildern gearbeitet.

Ergebnisse

Mittels kurzem Sensoriktraining konnte eine signifikante ($p<0,05$) Verbesserung der Geruchs- und Geschmackssensitivität erzielt werden:
Identifizierten die Kinder bei der Baseline-Messung durchschnittlich 10,25 ± 2,03 Gerüche, stieg der Wert auf 12,33 ± 2,23 (Follow-up 1) bzw. auf 12,20 ± 2,04 (Follow-up 2). Am häufigsten wurde der Geruch von Orange, Banane, Fisch und Pfefferminze korrekt zugeordnet.
Bei den Grundgeschmacksarten wurden vor dem Training durchschnittlich 1,99 ± 1,52 identifiziert (Baseline-Messung). Nach dem Training stieg dieser Wert auf 2,78 ± 1,61 (Follow-up 1) bzw. 2,64 ± 1,44 (Follow-up 2).
Die olfaktorische Sensitivität von älteren Kindern (9-11 J.) war signifikant besser ausgeprägt ($p<0,05$) als die von jüngeren Kindern (6-8 J.). Dieser Zusammenhang konnte bei der Geschmackswahrnehmung nicht festgestellt werden. Es wurde kein Einfluss des Geschlechts auf die Wahrnehmungsfähigkeiten beobachtet.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse legen nahe, dass ein altersgerechtes Sensoriktraining zur Verbesserung der sensorischen Wahrnehmung von Kindern führt. Entsprechende Trainings könnten als Bestandteil des Schulunterrichts eingesetzt werden, um die Akzeptanz für gesunde Lebensmittel zu steigern.

Eine österreichweite Folge-Studie ist aktuell in Planung, welche einen Vergleich der Bundesländer hinsichtlich der sensorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von Kindern ermöglichen soll. Durch gezieltes Training soll auch hier eine Verbesserung der Geruchs- und Geschmackssensitivität erzielt werden.

Literaturverzeichnis:

(1) Cooke LJ, Wardle J. Age and Gender Differences in Children`s Food Preferences Br J Nutr 2005; 93: 741-6.
(2) Dürrschmid K, Unterberger E, Bisovsky S. Untersuchungen zu den gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern in Österreich. AMA Agrarmarkt Austria, Essenziell Ernährungskommunikation GmbH, 2008.
(3) Atimer M, Wengreen H, Vitale T. The Role of Sensory-Based, Vegetable-Themed Education in Increasing Vegetable Consumption in Elementary School-Aged Children. J Am Diet Assoc 2009; 109: A54.
(4) Majchrzak D, Pumberger C. Effect of Sensory Education on Children's Food Acceptance. Abstracts 9th Pangborn Sensory Science Symposium, 4-8 September 2011, Toronto, Canada.

Kontakt:
ao. Univ.-Prof. Dr. Dorota Majchrzak
Department für Ernährungswissenschaften
Althanstraße 14, 1090 Wien
Telefon: +43-1-4277-54948
E-Mail: dorota.majchrzak@univie.ac.at

Martin W. Reichel, Bakk.
martin.w.reichel@univie.ac.at

Die freudige Schule des guten Essens

„Mit dem Essen spielt man nicht!" Diese Ermahnung hat wohl jede/r von uns als Kind gehört. Sie ist verständlich vor dem biografischen Hintergrund vieler unserer Eltern und Großeltern. Heutzutage brauchen Kinder aber genau das, um gesunde EsserInnen zu werden: einen freudigen, begeisterten, genussvollen Zugang! Ein Workshopbericht.

Im Frühling dieses Jahres hatte ich die freudige Gelegenheit, an meiner ehemaligen Schule aktiv zu werden. In einer ersten Klasse des BG/BRG Wieselburg stand im Rahmen eines zweiwöchigen Projektunterrichts zum Thema Ernährung ein dreiteiliger Praxis-Workshop auf dem Programm.

Hauptsache: gut

Ich hatte die Veranstaltung bewusst so angelegt, dass Gesundheit nicht Thema war. Es ließ sich ohnehin nicht vermeiden, weil die obligatorische Frage „Ist das gesund?" auch schon Zehnjährige stellen. Ich wollte die Kinder an den Geschmack heranführen, an die Lebensmittelkunde, ihnen Rüstzeug geben, Qualität zu erkennen und einzufordern. Und ich wollte mit ihnen kochen und essen, wollte, dass sie dabei Freude empfinden und Genuss.

Wir starteten mit Spielen rund um den Geschmack. Die elf SchülerInnen verkosteten blind, mit Kluppen auf der Nase, nur mit den Händen. Sie kosteten Pastinaken, hatten Sorge, ich könnte sie mit etwas schrecklich Grauslichem füttern, johlten vor Freude, als Schokolade an der Reihe war und tappten drehbuchkonform in die Erdbeerjogurtfalle: Ich hatte Naturjogurt gesüßt und rosa gefärbt und dann in einen leeren Erdbeerjogurtbecher umgefüllt. Aus diesem leerte ich ihnen gut sichtbar die Kostproben in ihre -becher. Ausnahmslos alle erschmeckten Erdbeerjogurt.

„Shake it, shake it!"

Das Fruchtjogurt-Selbermachen artete fast zum Tanz-Workshop aus. Ich hatte große Schraubgläser mitgebracht, in denen die SchülerInnen alle Zutaten einfach durch Schütteln vermischen sollten. Das taten sie auch, ausgiebig, mit vollem Körpereinsatz und laut singend. Während des Zubereitens und Verkosten gab`s einige Aha-Erlebnisse: J. hatte noch nie eine echte Vanilleschote ausgekratzt. Er war begeistert: „Das riecht so gut!" H. und N. arbeiteten mit künstlichem Aroma, Süß- und Farbstoffen. Ihr Jogurt fiel bei der Verkostung durch. Dafür gewann einstimmig das „echte" Vanillejogurt. „Das ist das Beste, was ich jemals in meinem Leben gegessen habe!" meinte J. sogar.

Spagetti „alla lenticchia"

In der letzten Einheit kochten wir Spaghetti. Die anfänglichen Jubelschreie verebbten kurz, als ich ihnen die Soße erklärte: „vegetarische Bolognese" mit roten Linsen. „Nein, bitte mit Fleisch!" Wir diskutierten, warum unser hoher Fleischkonsum global betrachtet problematisch ist und wir auch aus diesen Gründen öfters vegetarisch essen sollten.
Zur Pasta gab`s grünen Salat. Fürs Dressing nahmen wir die besten Zutaten: italienisches Bio-Olivenöl und -Balsamicoessig, die wir vorher auch verkosteten, um zu erfahren, wie Qualität bei Essig und Öl schmeckt. Das Olivenöl kratzte im Hals – so soll es sein! – und der Balsamico wäre bis zum Ende der Stunde leer gewesen, hätte ich ihn den Kindern nicht weggenommen! Mariniert wurde übrigens mit bloßen Händen. M. wühlte dazu in der großen Salatschüssel. Als ich ihn darum bat, genau das zu tun, schaute er mich mit großen Augen an: „Mit den Händen?!"
Die Parmesan-Gruppe rieb in der Zwischenzeit den Käse frisch – für einige der Kinder auch ein Aha-Erlebnis, sie kannten bisher nur das Parmesan-Pulver aus dem Packerl. Die Deko-Gruppe deckte die Tische, dann wurde gemeinsam gegessen. Die Reaktionen reichten von begeistertem „Mmmmh! bis zu einem versöhnlichen „Schmeckt eh gut." Aufgegessen haben sie auf jeden Fall alle.

Die Vision: Essensunterricht, fix und regelmäßig

Ich weiß aus zahlreichen Gesprächen, dass ich meine Vision mit vielen KollegInnen, Eltern, auch LehrerInnen teile: Essen soll in allen österreichischen Kindergärten und Schulen im Lehrplan fixiert werden. Mindestens ein Mal wöchentlich soll es am Stundenplan stehen. Ich schreibe bewusst „Essen", nicht „Ernährung". Denn es soll nicht nur um gesundheitliche Aspekte gehen, sondern um alles, was zum Essen dazugehört: Geschmack, Genuss, Lebensmittelqualität, Verbraucherinformation, Psychologie, Geschichte, Kochen, Backen, Konservieren, Ökologie, Nachhaltigkeit. Gemeinsam mit den Eltern sollen die Bildungseinrichtungen zu einer Ernährungserziehung beitragen, die aus Kindern informierte, selbstbestimmte, kompetente, genussvolle und gesunde EsserInnen macht.

Mag.ª Dr.in Theres Rathmanner
fr@ernaehrungsgewissen.at

infosplitter

Mag. Martin Schiller
office@esstempore.at

aktuelle Infos aus Wissenschaft und Medien

Kalium senkt den Blutdruck ab 3,5 g pro Tag

Stolze 33 Studien zum Thema Kalium und Bluthochdruck haben WissenschafterInnen ausgewertet. Sie kommen zu dem Schluss, dass eine leicht erhöhte Zufuhr des Mineralstoffs (ca. 3,5 g pro Tag) den Blutdruck bei Hypertonikern senkt. Unbeeinflusst bleiben die Blutfette und die Konzentration von Hormonen wie Adrenalin. Die Funktion der Niere wird durch die erhöhte Kaliumzufuhr nicht beeinträchtigt. Durch die Reduktion des Blutdrucks wird auch das Schlaganfallrisiko deutlich gesenkt, nämlich um 24 %. Auch bei Kindern wird ein positiver Effekt auf den Blutdruck vermutet, eindeutige Belege dafür fehlen aber noch.

AID, 24.4.: Bluthochdruck und Schlaganfall: Kaliumreiche Ernährung senkt das Risiko
https://www.aid.de/presse/aktuell.php?mode=beitrag&id=6394

DGE ändert Referenzwerte für Kalcium und Folsäure

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat die empfohlene Zufuhrmenge für Kalcium im Säuglingsalter leicht gesenkt. Sie betrug bisher 400 mg und liegt nun bei 330 mg. Erhöht wurde hingegen die Zufuhrsempfehlung für 4 bis 7 Jährige: von 700 mg auf 750 mg.
Weiters wurden die Referenzwerte für die Zufuhr von Folat aktualisiert. Die neue Bewertung ergibt für Jugendliche und Erwachsene eine empfohlene Zufuhr von 300 µg pro Tag statt wie bisher 400 µg. Bei Schwangeren und Stillenden beträgt die empfohlene Zufuhr wegen des erhöhten Bedarfs 550 µg bzw. 450 µg Folat pro Tag. Bisher galten für beide Gruppen 600 µg.

ErnährungsUmschau News, 6.6.: DGE aktualisiert die Referenzwerte für Kalzium
www.ernaehrungs-umschau.de/news/?id=5910
DGE, 18.6.: DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für Folat
www.dge.de/pdf/presse/2013/DGE-Pressemeldung-aktuell-07-2013-Ref-Folat.pdf

Multitasking: Mehr Tätigkeiten, mehr Kalorien

Wir tendieren dazu, während der Mahlzeit noch einige andere Dinge zu tun, die mit dem Essen nichts zu tun haben. Dass sich dieses Multitasking negativ auf unsere Geschmackswahrnehmung auswirkt, haben Wissenschafterinnen nun gezeigt. Dem Studienkollektiv wurden saure, salzige und süße Snacks verabreicht, während sie verschiedene Tätigkeiten geistiger Natur verrichten mussten. Es zeigte sich, dass die Aromen weniger stark wahrgenommen wurden, die ProbandInnen aber gleichzeitig mehr aßen. Am subjektiv besten schmeckten Snacks mit dem stärksten Geschmack, bedingt durch Süße oder Deftigkeit. Fazit: Wer sich beim Essen ablenkt, verliert leicht das Empfinden für sanfte Aromen!

Van der Wal R, van Dillen L. Leaving a Flat Taste in Your Mouth. Task Load Reduces Taste Perception. Psychological Science doi: 10.1177/0956797612471953

Muttermilch fördert Gehirnentwicklung

Erneut hat eine Studie einen positiven Effekt des Stillens auf die Gehirnentwicklung gezeigt. Die Gehirne von 133 Kindern im Alter zwischen 10 Monaten und 4 Jahren wurden mit speziell leisen Magnetresonanztomographen (MRT) während des Schlafes gescannt. Von besonderem Interesse war die weiße Substanz, die verschiedene Hirnbereiche miteinander kommunizieren lässt. Bilder der Babyhirne zeigten klare Abstufungen: Der Unterschied im Wachstum der weißen Substanz lag zwischen gestillten und nicht gestillten Kindern bei 20 bis 30 %! Am beeindruckendsten konnte man dies bei jener Gruppe sehen, die in den ersten drei Monaten ausschließlich gestillt wurde. Das geringste Wachstum gab es bei jenen Babys, die nur Flaschennahrung verabreicht bekamen.

Ernährung im Fokus 13-07-08, S. 227

Pestizid Glyphosat in Harn nachgewiesen

Ergebnisse aus einer europäischen Studie sorgten jüngst für einige Aufregung in den Medien und bei Umweltschutzorganisationen. Viele Studienpersonen wiesen im Harn das Pestizid Glyphosat (wird für Getreide verwendet) auf. Dies betraf z.B. 70 % der deutschen und 20 % der österreichischen Bevölkerung. Die ProbandInnen waren im Alter von 15 bis 65 Jahren und bevorzugten konventionelle Lebensmittel.

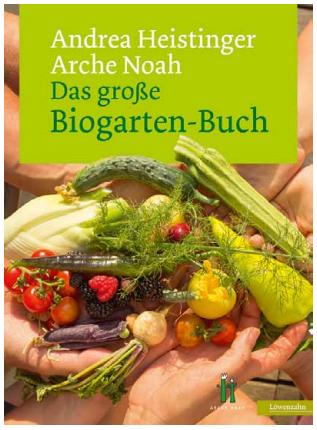
Die AGES bezeichnet die Ergebnisse als gesundheitlich unbedenklich. Nimmt man Rückstände mit der Nahrung auf, werden sie zu 30–40 % aus dem Darm resorbiert und mit dem Urin wieder ausgeschieden. Das bedeutet, dass Glyphosat-Nachweise im Urin von Mensch und Tier gleichsam zu erwarten sind.

Bund.net, 13.6.: Glyphosat im Urin von Großstädtern aus 18 europäischen Staaten nachgewiesen. 70 Prozent aller Proben in Deutschland belastet
www.bund.net/nc/presse/pressemitteilungen/detail/artikel/glyphosat-im-urin-von-grossstaedtern-aus-18-europaeischen-staaten-nachgewiesen-70-prozent-aller-pro/
AGES, 13.6.: VerbraucherInnen-Information zu Glyphosat
www.ages.at/ages/presse/pressemeldungen/verbraucherinnen-information-zu-glyphosat/

buchtipps

Mag.ª Tanja Foune
Mag.ª Sonja Reiselhuber Schmölzer
Dipl. oec. troph. Dipl.-Päd[in] Britta Macho

seitenweise aufgeblättert



Das große Biogarten-Buch

Heistinger A. , Arche Noah

624 Seiten, Abbildungen, Zeichnungen und Tabellen, ISBN, Verlag Löwenzahn, Innsbruck, 2013, EUR 39,90.

Dieser gut strukturierte, verständlich gestaltete Ratgeber, basierend auf Erfahrungen und fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, ist ein umfassendes Nachschlagewerk für alle GärtnerInnen, auch für Neueinsteiger. Die einleitenden Kapitel dienen dem Verständnis der Selbstversorgung mit Obst und Gemüse und widmen sich dem Anlegen eines Nutzgartens. Darüber hinaus wird die Anwendung der Konservierung, Haltbarmachung und Lagerung von Obst und Gemüse beschrieben. Rezepte, praktische Tipps und Infos zu „Anfängerfehlern" runden die jeweiligen Kapitel ab. Das Kapitel Gartenporträts stellt das Gärten bildlich dar und bildet eine gute Überleitung zur Kulturanleitung von Gemüse und Obst, Kräutern, Schnittblumen, Getreide und Pilzen.

Fazit: Der praxistaugliche Ratgeber macht Freude beim Lesen und regt an, zu beobachten und zu experimentieren.

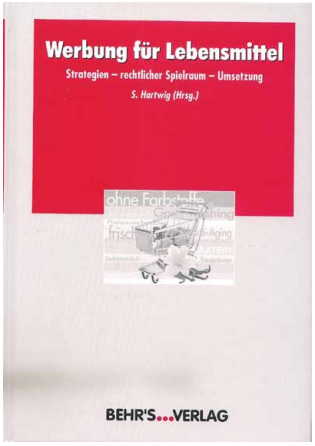
Kochende Leidenschaft
Soziologie vom Kochen und Essen

Kaufmann J-C.

372 Seiten, ohne Abbildungen, Taschenbuch, ISBN 978-3-89669-558-1, UVK Verlagsgesellschaft mbH Verlag, 2005, EUR 20,60.

Menschen müssen essen, aber essen macht nicht nur satt, sondern verbindet. Der Soziologe Jean-Claude Kaufmann geht den Wegen des Essens nach und wie sich die Menschen in unterschiedlichen Zeitabschnitten und Kulturen verhalten haben. Am Anbeginn stand bei der Nahrung die Gesundheit im Vordergrund, in der heutigen Zeit sind es viele andere Aspekte, die anhand lebhafter Beispiele beschrieben werden. Allein das Kapitel „Was soll ich heute kochen?" und die entsprechenden (Nicht-)Anworten sind lesenswert.

Fazit: interessant zum Lesen, eine lohnende Anschaffung, um immer wieder darin zu blättern.



Werbung für Lebensmittel
Strategien – rechtlicher Spielraum– Umsetzung

Hartwig S. (Hrsg.)

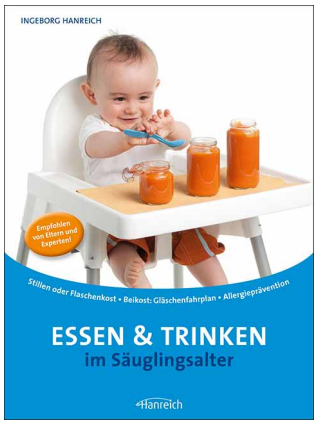
351 Seiten, ISBN 978-3-89947-923-2, B. Behr´s Verlag, Hamburg, 2013, EUR 127,87.

Diverse Formen produktbezogener Werbung werden rechtlich fundiert und praxisbezogen erläutert: von bildlichen Darstellungen, Clean Labelling, Werbung mit der Herkunft sowie nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben bis hin zur Bio-, Natur-, Nachhaltigkeits- und Frische-Werbung. Das Thema Testimonials wird ebenso behandelt wie an Kinder gerichtete Werbung. Rechtliche Vorgaben, die bereits bei der Produktentwicklung und Marktpositionierung zu berücksichtigen sind, werden durch zahlreiche Beispiele praxisnah dargelegt.

Fazit: umfassender rechtlicher Überblick zur Aufmachung und Werbung für Lebensmittel.

Mag.ª Bianca Kraft
Ass. Prof. Dr.in Petra Rust

seitonweise aufgeblättert



Essen und Trinken im Säuglingsalter

Hanreich I.

176 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-901518-20-1, Verlag Ingeborg Hanreich, Wien, 7. überarbeitete und erweiterte Auflage 2013, EUR 19,90.

„Essen und Trinken im Säuglingsalter" gestaltet sich als praktischer Leitfaden für KonsumentInnen, der die relevanten Aspekte der Ernährung des Kindes in den ersten 12 Lebensmonaten behandelt. In diesem Buch finden sich leicht verständliche Antworten auf häufige Fragen, die sich Mütter und Väter von Neugeborenen stellen. Der Bogen spannt sich vom Stillen über Muttermilchersatz und Säuglingsnahrungen sowie dessen Qualität und Zubereitung bis hin zu Beikost (inkl. Einkaufshilfe und Beikostplänen) und Allergieprävention.
Als ergänzende Lektüre bietet sich „Rezepte und Tipps für Babys Beikost" mit einem ABC der Zutaten, Beikostplänen und Baby-Familienrezepten sowie „Essen und Trinken im Säuglingsalter – Gläschen-Übersicht" für eine überlegte Gläschen-Auswahl an.
Fazit: einfach verständliches, fundiertes Übersichtswerk für Eltern eines Kindes in den ersten Lebensmonaten, inklusive Tipps und Kontakte für LeserInnen in Österreich, Deutschland und der Schweiz..

Ernährung bei Eisenmangel

Weiß I., Gasche C.

144 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Tabellen und 120 Rezepte, ISBN 978-3-85175-969-3, Wilhelm-Maudrich-Verlag, Wien, 2013, aus der Serie maudrich.gesund essen, EUR 14,95.

Welche Rolle spielt Eisen für unsere Gesundheit? Wie kann man einen Eisenmangel diagnostizieren? Was sind die häufigsten Ursachen für Eisenmangel und kann es auch eine Überdosis geben? Nahrungsergänzungsmittel oder doch Nahrung als Eisenlieferant? Übersichtliche Tabellen zeigen einerseits, welche Lebensmittel viel Eisen enthalten, und informieren andererseits über Substanzen mit fördernder bzw. hemmender Wirkung hinsichtlich derEisenaufnahme.

Ernährung bei Erkrankungen der Niere

Grassl J.

120 Seiten, Abbildungen, Tabellen und 80 Rezepte, ISBN 978-3851759662, Wilhelm-Maudrich-Verlag, Wien, 2012, aus der Serie maudrich.gesund essen, EUR 14,50.

Eine schmackhafte und ausgewogene Ernährung trotz strenger Richtwerte bezüglich Energiegehalt, Eiweißmenge, Kalium- und Phosphoranteil, Kochsalzbedarf und Trinkmenge – ist das überhaupt möglich?Das Buch zeigt mittels einfacher Tricks, hilfreicher Tabellen und einem vielfältigen Rezeptteil wie sich Kochsalz, Kalium und Phosphor einsparen lassen.
Fazit: Wissenschaftliche Hintergrundinformationen ergänzt durch alltagstaugliche Rezepte machen die Serie zu wertvollen Ratgebern für BeraterInnen und Laien.
Weitere Titel: Ernährung bei Osteoporose,Ernährung bei Gicht, Ernährung bei Gastritis, Ernährung bei Gallensteinen nach der Gallenblasenentfernung, Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

webtipps

Mag. Martin Schiller
office@esstempore.at

surfsession
screenshots & urls

GreenPilot – Seite für Wissenschaft und Leben
www.greenpilot.de/beta2/app
GreenPilot ist eine virtuelle Fachbibliothek für die Bereiche Ernährung, Umwelt und Landwirtschaft, in gewisser Weise das PubMed der deutschen Zentralbibliothek. Bibliothekskataloge, bibliografische Fachdatenbanken, Volltexte in Zeitschriften und mehr als 1.000 qualitätskontrollierte Weblinks werden mit einer Anfrage simultan durchsucht. Das alles gibt es kostenlos!

EU-Pestizid-Datenbank
http://ec.europa.eu/sanco_pesticides/public/index.cfm?event=homepage&CFID=9132851&CFTOKEN=51679366&jsessionid=2405ce43ffd66fb7b167TR
Diese Datenbank der EU-Kommission ist DAS Nachschlagewerk über Pflanzenschutzmittel und deren Rückstände in Lebensmitteln. Suchen kann man sowohl nach Substanzen (Einteilung nach Wirkstoffklassen oder Suche nach einzelnen Stoffen) als auch nach jedem Lebensmittel. Gibt man beispielsweise „Grapefruit" ein, erscheinen alle in der Herstellung zugelassenen Pestizide sowie deren gesetzliche Höchstwerte.

Säure-Basen-Rechner
www.saeure-basen-forum.de/index.php/saeure-basen-rechner
1995 haben die deutschen Wissenschafter Remer und Menz das einzige seriöse Modell zur Ermittlung der Säurelast von Lebensmitteln entwickelt (Remer T, Manz F. Potential Renal Acid Load of Foods and its Influence on Urine pH. J Am Diet Assoc. 1995; 95: 791-797). Das Deutsche Institut für Prävention und Ernährung hat die damaligen Erkenntnisse in einen Rechner eingearbeitet und stellt ihn online zur Verfügung. Im Drop-down-Menü wählt man die verzehrten Lebensmittel aus, schreibt die Menge dazu und der Rechner ermittelt den Säure- oder Basenüberschuss gemäß der potenziell renalen Säurelast (PRAL, in mEq). Ein dickes Minus gibt es für den fehlenden Unicode auf der Seite, sodass Umlaute nur als kleine Quadrate dargestellt werden.

Gesundheitsministerium – Lebensmittelsicherheitsberichte
http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/Lebensmittelkontrolle/Lebensmittelsicherheitsbericht
Im Juni wurde der Österreichische Lebensmittelsicherheitsbericht 2012 veröffentlicht. Unter dem oben angegebenen Link kann man nicht nur eine kurze Zusammenfassung darüber lesen, sondern sich auch die Ausgaben aus den Jahren 2010 und 2011 ansehen und herunterladen.

MedPilot – Suchportal
www.medpilot.de/
Etwas schlichter gehalten als der GreenPilot präsentiert sich dieses Suchportal für medizinische Fachliteratur. Was auf den ersten Blick eher simpel aussieht, offeriert dann doch die gleichen Möglichkeiten wie der GreenPilot mit ausgiebigen Suchmechanismen, der Möglichkeit eines Benutzerkontos, Treffer- und Merklisten sowie der Option zum Wechsel auf externe Datenquellen (NHSEED, Ärzteblatt, CAB Abstracts, Lehmanns Online etc.).

Urteile aus dem Lebensmittelrecht: Bundesverband der Lebensmittelkontrolleure
http://lebensmittelkontrolle.de/bvlk-dokumente-intern/cat_view/1-urteile
Lebensmittelrecht kann sehr spannend sein, wenn man sich Urteile, die leicht verständlich aufbereitet werden, durchliest. Auf der Seite der deutschen Lebensmittelkontrolleure ist das der Fall. Wann ist ein Frischkäse eine Mogelpackung, muss ein Fischhändler wirklich vor Gräten warnen und darf man Mineralwasser als „bio" bezeichnen? Das sind nur einige der Fragen, auf die es gerichtliche und nicht selten überraschende Antworten gibt! LeserInnen bekommen durch die Urteile auch ein Gespür für mögliche und unmögliche Produktaufmachungen und sehen, wie Gerichte die Erwartung der Durchschnittskonsumtenlnnen im Hinblick auf Kennzeichnung und Optik des Produkts einstufen.