

Ernährungsempfehlungen aus einem Mund

Wien, 14.11.2011 (VEÖ) – Wie nehme ich am schnellsten ab? Bringt mich „low fat“ oder doch „low carb“ zum Ziel? Muss ich wirklich fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen? Wenn KonsumentInnen solche Fragen stellen, möchten sie klare Antworten hören. Widersprüchliche Botschaften lassen sie verwirrt zurück. Was derzeit aus wissenschaftlicher Sicht tatsächlich empfohlen werden kann, hat der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) in einer prominent besetzten Expertenrunde diskutiert.

Milligramm am Teller ...

... sind Rechenspiele für die Fachwelt. Nährstoffbasierte Empfehlungen wie die DACH-Referenzwerte „wurden für ExpertInnen entwickelt“, betont Prof. Dr. Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Es sei deren Aufgabe, diese in leicht verständliche und alltagstaugliche Empfehlungen zu übersetzen. Worauf es dabei unter anderem ankommt, erklärt Univ.-Prof. Dr. Jürgen König (Department für Ernährungswissenschaften, Universität Wien): „Empfohlene Lebensmittel müssen leistbar und kulturell den Essgewohnheiten eines Landes angepasst sein.“

Mit einer Stimme sprechen, um gehört zu werden

Dr. Alexandra Wolf (Zentrum für Ernährung und Prävention, AGES, Wien) stellt die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) vor, die österreichweit einheitliche Ernährungsempfehlungen gewährleisten sollen. Zu diesem Zweck wurde vom Bundesministerium für Gesundheit unter Mitwirkung namhafter ExpertInnen und Organisationen eine neue, akkordierte Ernährungspyramide entwickelt. In weiterer Folge wurden Ernährungsempfehlungen für Schwangere präsentiert (und als spezielle Pyramide grafisch umgesetzt), sowie harmonisierte „Beikostempfehlungen“ entwickelt. Aktuell sind zielgruppenspezifische Empfehlungen für Kinder und Senioren/innen in Ausarbeitung.

Die Rehabilitation der Eier

Cholesterin war der Bösewicht der 1980er Jahre. Mittlerweile weiß man, dass Nahrungscholesterin nur einen geringen Einfluss auf die Blutfettwerte hat. Viel entscheidender ist der Anteil an gesättigten Fetten in der Nahrung. In der Praxis mache diese Erkenntnis jedoch wenig Unterschied, erklärt Univ.-Prof. Dr. Maria-Elisabeth Hermann (Hochschule Osnabrück). Denn Lebensmittel, die viel Cholesterin enthalten, sind üblicherweise auch reich an gesättigten Fettsäuren. Bis auf eine erfreuliche Ausnahme: das Ei! Es enthält zwar viel Cholesterin, aber nicht zu viele gesättigte Fettsäuren. Damit kann es bedenkenlos an den Frühstückstisch zurückkehren – bis zu drei Mal pro Woche, laut der Österreichischen Ernährungspyramide.

Der Preis der „low carb“-Diäten

Heiß diskutiert ist seit Jahren die Frage nach der effizientesten Abnehmmethode. Der traditionellen Warnung vor zu hohem Fettkonsum stehen zunehmend Anhänger der „low carb-Fraktion“ gegenüber. Diese setzen vor allem darauf, den Kohlenhydratanteil in der Kost zu senken. Tatsächlich lassen Studienergebnisse darauf schließen, dass man mit kohlenhydratreduzierten Diäten schneller Gewicht verliert, so Hermann. Innerhalb der ersten sechs Monate könne man hier gute Resultate erzielen. Nach Ablauf eines Jahres wären

diese allerdings hinfällig, weil die starke Einschränkung der Kohlenhydrate langfristig kaum umzusetzen sei. Eine Erklärung dafür liefert Univ.-Prof. Dr. Cem Ekmekcioglu (Medizinische Universität Wien). Eine sehr proteinreiche, kohlenhydratarme Ernährung führe zu einer verminderten Bildung von Serotonin. „Solche Diäten können langfristig ziemlich auf die Stimmung drücken, weshalb sie auch häufig abgebrochen werden“.

Fructose unter Verdacht

Fruchtzucker – das klingt doch gesund! Allerdings kommt der Fructose dieses Image derzeit abhanden. „Der vermehrte Einsatz von Fructose in Lebensmitteln geht mit einer Epidemie von Übergewicht und so genannten Wohlstandserkrankungen einher“, berichtet Univ. Prof. Dr. Ludwig Kramer (Krankenhaus Hietzing, Wien). Fructose scheint den Appetit zu steigern und vor allem in Form von Getränken zu keiner ausreichenden Sättigung zu führen. Zudem wird sie mit zahlreichen Stoffwechselstörungen in Verbindung gebracht. Der Mediziner warnt vor Fructose als flüssiges, zugesetztes Kohlenhydrat. Als natürlicher Bestandteil von Obst und Gemüse sieht die Sache anders aus. „Vor allem komplexe natürliche Kohlenhydrate sind weiterhin die Basis kostengünstiger und schmackhafter Energieträger“.

Rückfragehinweis: Mag. Katharina Phillip, +43.1.333 39 81, veoe@veoe.org.

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für wissenschaftlich fundierte Informationsvermittlung rund um das Thema Ernährung ein.

Der VEÖ bietet:

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildungen
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- eine Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

ErnährungswissenschaftlerInnen bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Sowohl Vielfalt als auch Spezialisierungen während der Ausbildung eröffnen den AbsolventInnen zahlreiche berufliche Optionen in der Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit, im Klinik- und Pharmabereich, in der Forschung, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie sowie im Fachjournalismus.

Service für MedienvertreterInnen: Der VEÖ vermittelt gerne ErnährungswissenschaftlerInnen verschiedenster Fachrichtungen für ExpertInnenstatements in Medien.

www.veoe.org