

## SPEZIAL: CORONA

---

### Corona und Ernährung

19.06.2020, SRH Hochschule für Gesundheit

**G**era - Im Rahmen der Lehre des Bachelorstudiengangs Ernährungstherapie und -beratung wurden aktuelle Studien zum Thema Ernährung der Deutschen in Coronazeiten zusammengefasst. Dabei konnten folgende Ergebnisse festgehalten werden.

In Zeiten des Lockdowns, als viele Menschen zu Hause blieben, wurden laut einer Befragung mehr frische Lebensmittel und weniger Fertigprodukte verzehrt. Auch der Fleischkonsum sank, wobei die Gesellschaft für Konsumforschung zeigt, dass die Nachfrage nach Fleisch, Wurst und Geflügel wieder steigt. Vermutet wird, dass die Menschen mehr auf ihre Gesundheit bedacht sind – vielleicht aus Angst, an Covid-19 zu erkranken? Faktoren für das vermehrte frische Kochen können auch das Gefühl der Selbstkontrolle oder die verfügbare Freizeit sein. Mahlzeiten wurden häufiger als zuvor gemeinsam zu sich genommen.

Andere Befragungen bestätigten den Trend, mehr Nahrung bzw. mehr Mahlzeiten als gewöhnlich zu konsumieren, so dass in Folge dessen die Adipositas-Rate stieg. Mehr Zeit zu haben bedeutet bei vielen Menschen auch, vermehrt aus “Langeweile” zu essen. Eine Umfrage zeigt, dass 14 Prozent der Befragten angeben, gegenüber der Zeit vor Corona, an Gewicht zugenommen zu haben, während nur 10 Prozent abnahmen. Durch geschlossene Fitnessstudios und Sportvereine sank der Trend, Sport zu machen, da nicht alle Menschen Fan vom “Home-Training” sind. Befragungen von Sportlern zeigen, dass diese gewillt sind, mehr Vitaminsupplemente (vor allem Vitamin C) zu sich zu nehmen, um damit ihre Infektanfälligkeit zu vermindern.

Durch Befragungen zur Ernährung in der Corona-Krise zeigt sich, dass die Landwirtschaft für viele Menschen, vor allem für Jugendliche und junge Erwachsene, an Bedeutung zugenommen hat. Dies begründet unter anderem, weshalb die Preise für Lebensmittel im April 2020 um 4,8% im Vergleich zum April 2019 stiegen. Besonders bei Obst und Gemüse ist dies aufgrund erhöhter Nachfrage bei gleichzeitigen Lieferproblemen zu verzeichnen. 21% der Befragten nehmen vermehrt Lieferangebote aus der regionalen Gastronomie in Anspruch. Aber auch die Bedeutung von Meal Prepping

hat zugenommen, da Kantinen geschlossen sind und die Wartezeiten, aufgrund der langen Schlangen und Einlassbeschränkungen, in Bäckern und Supermärkten zunahmen.

In der Schweiz zeigt sich, dass die Bevölkerung weniger Alkohol konsumiert – vermutlich aufgrund der fehlenden Gesellschaft. In Deutschland hingegen zeigt sich, dass der Absatz des Bierverkaufs seit den veranlassten Lockerungen wieder ansteigt.

Der Anteil von Vegetariern (5%) und Veganern (1%) in der Bevölkerung ist laut Angaben des Ministeriums jedoch unverändert.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749736>*

### EUniWell: Well-Being in Zeiten von Covid-19

10.06.2020, Universität zu Köln

**K**öln - Die European University for Well-Being (EUniWell) führt eine mehrmonatige digitale Veranstaltungsreihe zum Thema Well-Being für den Einzelnen, die Gemeinschaft und die Gesellschaft in Europa und in der Welt im Kontext der weltweiten Corona-Pandemie, durch.

Die European University for Well-Being ist ein Hochschulkonsortium von sieben hochrangigen europäischen Universitäten – Birmingham, Florenz, Köln, Leiden, Linnaeus, Nantes und Semmelweis/Budapest –, das sich im Winter 2019 unter der Leitung der Universität zu Köln gegründet hat. Ziel ist es, über die Entwicklung eines internationalen Studien- und Forschungsprogrammes Antworten auf die komplexen Herausforderungen unserer Zeit zu finden, die das Wohlergehen des Einzelnen, der Gemeinschaft sowie der Gesellschaft in Europa und der Welt bedrohen.

Die erste Diskussionsrunde dieser sechsmonatigen Veranstaltungsreihe fand zum Thema Well-Being in a COVID World als anderthalbstündiges Live-Webinar am Mittwoch dem 17. Juni 2020 statt. Die Aufnahme des Webinars und weitere Infos sind hier zu finden: <https://www.euniwell.eu/newsroom/article/euniwell-policy-commission-launch-video-now-online>

Der EUniWell Universitätsverbund hat es sich zum Ziel gesetzt, das lebenslange Lernen und Studium zu fördern



– für junge Hochschulstudierende genauso wie für ältere Lernende und ihre Lehrer\*innen – und Diversität, Teilhabe und Gleichberechtigung zu unterstützen sowie gemeinsame Forschungsprojekte zu entwickeln.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749210>*

## **Themenpaket: Corona und Nachhaltigkeit**

11.06.2020, Institute for Advanced Sustainability Studies e.V.

**P**otsdam - Auf der Webseite des IASS Potsdam finden Sie neue Artikel und Blogbeiträge über die Folgen der Corona-Pandemie unter besonderer Berücksichtigung der Nachhaltigkeit. Denn auch wenn die Zahlen in Deutschland erfreulicherweise zurückgehen, bleibt Covid-19 eine weltweite Bedrohung. Gerne stellen wir für Sie den Kontakt zu den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern her für Berichte, Interviews oder zu Recherchezwecken.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749247>*

## **Coronavirus: Die Mehrheit ist nicht beunruhigt, aber noch vorsichtig**

15.06.2020, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

**B**erlin - Obwohl viele Maßnahmen gegen das Coronavirus gelockert wurden, sind in Deutschland in den vergangenen Wochen nur noch vergleichsweise wenige Neuinfektionen aufgetreten. Diese Tatsache beeinflusst offenbar auch die Risikowahrnehmung. So geben im aktuellen „BfR-Corona-Monitor“, einer regelmäßigen Umfrage des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR), nur 19 Prozent der Befragten an, über die Auswirkungen des Coronavirus auf die eigene wirtschaftliche Situation beunruhigt zu sein. Über mögliche Folgen für die körperliche Gesundheit sind sogar nur 13 Prozent besorgt. „Die letzten Wochen haben uns aufatmen lassen“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Die meisten Menschen denken derzeit nicht, dass sie unmittelbar durch das Virus bedroht sind.“

Link zu den Ergebnissen: BfR-Corona-Monitor | 09.–

10. Juni 2020 <https://www.bfr.bund.de/cm/343/200609-bfr-corona-monitor.pdf>

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749361>*

## **Dr. Rainer Wild Stiftung startet Umfragen-Reihe vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie**

18.06.2020, Dr. Rainer Wild-Stiftung

**H**eidelberg - Vieles deutet derzeit darauf hin, dass unsere Themen, Gesundheit und Ernährung in der Neuen Normalität nach Corona noch relevanter werden. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung wird sich diesem Wandel auf digitalem Weg zuwenden. Von nun an begleiten wir die Entwicklungen mit Befragungen zu ausgewählten Aspekten der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Ernährung und Esskultur. Dazu versenden wir in regelmäßigen Abständen Online-Umfragen an unsere Kontakte. Die Ergebnisse unserer Umfragen-Reihe fließen in eine Publikation der Dr. Rainer Wild-Stiftung ein.

In der ersten Umfrage erwarten Sie Fragen zu Sicherheitsempfinden, Schutzmaßnahmen und Hygiene. Die Bearbeitung nimmt circa zehn Minuten in Anspruch. Eine Teilnahme ist für jeweils 14 Tage möglich.

Leiten Sie diese Umfrage gerne innerhalb Ihres Netzwerkes, an Interessierte oder Studierende weiter.

Hier geht's direkt zur Umfrage:

[https://www.surveymonkey.de/r/DRWS\\_Teil\\_I](https://www.surveymonkey.de/r/DRWS_Teil_I)

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749695> oder unter <https://www.gesunde-ernaehrung.org/startseite.html>*



## FORSCHUNG & WISSENSCHAFT

### Vegetarier sind schlanker und weniger extrovertiert als Fleischesser

15.06.2020, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften

**L**eipzig - Mehr als 6,1 Millionen Deutsche gaben laut einer Erhebung des Allensbach-Instituts im vergangenen Jahr an, sich vegetarisch zu ernähren, 400.000 Menschen mehr als zwei Jahre zuvor. Eine großangelegte Studie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) in Zusammenarbeit mit dem Uniklinikum Leipzig hat nun an fast 9.000 Personen untersucht, wie diese Form der Ernährung mit dem Körper und der Psyche zusammenhängt – unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildungsstand.

Dabei zeigte sich: Je seltener der Anteil tierischer Nahrung auf dem Speiseplan einer Person ist, desto geringer ist im Schnitt ihr Body-Mass-Index (BMI) und damit ihr Körpergewicht. Eine Ursache dafür könnte der geringere Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln in der pflanzlichen Ernährung sein. „Dick machen vor allem übermäßig fett- und zuckerreiche Produkte. Sie regen den Appetit an und zögern das Sättigungsgefühl heraus. Verzichtet man auf tierische Nahrungsmittel, nimmt man im Schnitt weniger solcher Produkte zu sich“, erklärt Evelyn Medawar, Erstautorin der zugrundeliegenden Publikation, die jetzt im Fachmagazin *Nutrients* erschienen ist. Zudem: Vegetarische Lebensmittel enthalten Ballaststoffe und wirken sich positiv auf das Mikrobiom im Darm aus. Auch dadurch könnten sie früher satt machen als solche aus tierischen Zutaten. „Menschen, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren, nehmen daher womöglich weniger Energie auf“, fügt Medawar hinzu. Neben einem veränderten Sättigungsgefühl könnten zudem Lebensstilfaktoren wie mehr Sport und ein höheres Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle spielen.

Die Forscherinnen fanden zudem heraus, dass vegetarische oder vegane Ernährung auch mit der Persönlichkeit zusammenhängt. Insbesondere mit einem der fünf großen Persönlichkeitsfaktoren, der Extrovertiertheit. Es zeigte sich, dass Menschen mit vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln auf dem Speiseplan introvertierter sind als solche, die sich vorrangig von Tierprodukten ernährten. „Woran das liegt, ist schwer zu sagen“, so Veronica Witte. „Es könnte daran liegen, dass introvertiertere Personen eher

zu restriktiverem Essverhalten neigen oder sich aufgrund ihres Essverhaltens stärker sozial abgrenzen.“ Auch hier müssten weitere Studien dazu folgen, wie sich Menschen mit den Eigenschaften ihrer Ernährung identifizierten.

In einem dritten Teil gingen sie schließlich der Frage nach, ob eine vorwiegend pflanzliche Ernährung häufiger mit depressiven Verstimmungen einhergeht. Auch hier hatten frühere Studien eine Beziehung zwischen beiden Faktoren nahelegt. „Auch das konnten wir nicht erkennen“, sagt Witte. „Möglicherweise hatten in früheren Analysen andere Faktoren die Ergebnisse verwischt, darunter der BMI oder auffällige Persönlichkeitsmerkmale, die bekanntermaßen mit Depressionswerten zusammenhängen können. Die rechneten wir heraus.“ Auch die stärkere Akzeptanz und Verbreitung pflanzlicher Ernährung könnten hier mit reinspielen.

Untersucht hatten die Wissenschaftlerinnen diese Zusammenhänge innerhalb des sogenannten LIFE-Projekts, einer breit angelegten Studie in Kooperation mit dem Uniklinikum Leipzig. Die Ernährungsweise bestimmten sie anhand von Fragebögen, in die die Teilnehmer eintragen sollten, wie häufig sie die einzelnen Tierprodukte in den letzten 12 Monaten zu sich nahmen – von „mehrmals täglich“ bis „nie“. Die Persönlichkeitsmerkmale wie Extrovertiertheit und Neurotizismus erhoben sie anhand eines sogenannten Persönlichkeitsinventars (NEOFFI), die Depressivität mit dem sogenannten CESD-Test, einem Fragenbogen, der verschiedene Symptome einer Depression erfasst.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749373>*

### Eiweißversorgung der Zukunft – Gesund und klimafreundlich

19.06.2020, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

**P**otsdam - Das DIfE und das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung haben jetzt gemeinsam mit weiteren Mitgliedsinstituten des Leibniz-Forschungsverbundes „Nachhaltige Lebensmittelproduktion und gesunde Ernährung“ ein Positionspapier zum Umgang mit dem wachsenden Eiweißbedarf der Weltbevölkerung veröffentlicht.



Auf der Suche nach Lösungen für die Vereinbarkeit von gesundem Eiweißkonsum und nachhaltiger Eiweißproduktion lud der Leibniz-Forschungsverbund „Nachhaltige Lebensmittelproduktion und gesunde Ernährung“ zu einem Konsensus-Workshop nach Potsdam ein. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus sieben Instituten der Leibniz-Gemeinschaft, der Universität Potsdam sowie der Georg-August-Universität Göttingen diskutierten, wie der Eiweißbedarf der wachsenden Weltbevölkerung so gedeckt werden kann, dass die Gesundheit von Menschen und Ökosystemen gleichermaßen profitieren.

Ihre Ergebnisse fassten die Forschenden aus Ernährungs-, Agrar- und Pflanzenwissenschaften, Marine- und Süßwasserökologie sowie Insekten- und Erdsystemforschung im vorliegenden Positionspapier zusammen. Darin geht es um die Qualität, die Verwertbarkeit und die gesundheitliche Wirkung von verschiedenen pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen. Da bei der Produktion eiweißreicher Nahrung oft hohe Emissionen anfallen, thematisieren die Autorinnen und Autoren auch mögliche Alternativen für gängige Nahrungsproteinquellen und Produktionssysteme. Darunter Insekten als Eiweißquellen oder nachhaltigere Aquakultursysteme, in denen Nährstoffe recycelt werden.

Doch Forschungsbedarf bleibt: „Grundsätzlich müssen wir nicht nur die gesundheitlichen Auswirkungen unserer Ernährung betrachten, sondern auch die indirekten gesundheitlichen Folgen, die durch die Nahrungsmittelproduktion entstehen – von der Übernutzung von Wasserressourcen bis zum Verlust von Artenvielfalt“, so die Erstautorin Dr. Isabelle Weindl vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung.

Unsicherheiten gibt es auch bezüglich einer optimalen Proteinzufuhr für die Gesundheit. „Interventionsstudien weisen zwar unter bestimmten Bedingungen auf eine gesundheitsfördernde Wirkung von proteinreichen Diäten hin, etwa bei der Therapie von Fettleibigkeit. Epidemiologische Studien legen jedoch nahe, dass sich eine proteinarme Ernährung positiv auf die Lebenserwartung und das Erkrankungsrisiko auswirkt“, so Klaus.

Die Forschenden kritisieren, dass vielversprechende Alternativen zu tierischen Eiweißquellen bisher unzureichend ausgeschöpft werden. Gerade seitens der Politik gäbe es bisher zu wenig Unterstützung, um die Entwicklung anzukurbeln. „Zum Beispiel mit Blick auf

Hülsenfrüchte oder auch Insekten als Eiweißquellen könnte die Politik viel bewirken, etwa über die EU Agrarpolitik“, sagt Weindl.

„Unser Austausch verdeutlicht, dass zukünftige Strategien für eine gesundheitsförderliche Ernährungssicherung immer den Aspekt der ökologischen Nachhaltigkeit berücksichtigen müssen. Das bedeutet auch, dass wir uns an einen größeren Anteil pflanzlicher Nahrungsmittel und an alternative Eiweißquellen gewöhnen und somit unser Ernährungsverhalten ändern müssen“, sagt Klaus. Mögliche Wege dorthin seien noch längst nicht ausgereizt. „Generell ist aber ein Umdenken erforderlich. Tierische Produkte sind nicht die einzige Möglichkeit, eine hohe Qualität von Proteinen sicherzustellen. Man kann sich auch durch kluges Kombinieren pflanzlicher Proteinquellen sehr gut ernähren“, ergänzt Weindl.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749730>*

### **Ethikrat fordert stärkere Achtung des Tierwohls in der Nutztierhaltung**

16.06.2020, Deutscher Ethikrat

**B**erlin - In seiner Stellungnahme „Tierwohlachtung – Zum verantwortlichen Umgang mit Nutztieren“ prüft der Deutsche Ethikrat, inwieweit sich bereichsbezogen festzustellende rechtliche wie tatsächliche Unklarheiten und Inkohärenzen mithilfe einer rationalen ethischen Reflexion reduzieren lassen. Hierzu arbeitet er konsensfähige Grundvorgaben tierethischer Überlegungen heraus und entwickelt darauf aufbauend Eckpunkte für eine ethisch verantwortliche Nutztierhaltung, aus denen sich Bedarf für einen umfassenden Strukturwandel in der Nutztierhaltung ergibt.

Im Mittelpunkt steht dabei die Überlegung, dass jedenfalls höher entwickelte Tiere einen „Eigenwert“ haben. Dieser führt zu ihrer besonderen Schutzwürdigkeit und einer besonderen Verantwortung des Menschen. Er setzt menschlichen Nutzungsinteressen Grenzen. Diese Grenzen werden jedoch in der derzeitigen Praxis aus Sicht des Ethikrates regelhaft überschritten. Der Rat fordert deshalb eine deutlich stärkere Orientierung am Tierwohl und einen achtsameren Umgang mit dem tierlichen Leben.



Die Aufgabe, die moralisch gebotene Achtung des Tierwohls praktisch umzusetzen, betrifft unsere gesamte Gesellschaft. Um sie zu bewältigen, genügt es nicht, allein an die Verantwortung der Konsumenten zu appellieren. Vielmehr sind alle relevanten Akteure in einen ergebnisorientierten Diskurs einzubinden.

Eine ethisch vertretbare Nutztierhaltung ist in erster Linie eine Frage verantwortlicher Regulierung. Die Rolle der Politik besteht darin, einen angemessen strukturierten Transformationsprozess zu gestalten. Dabei ist sicherzustellen, dass die erwartbaren Lasten, die ein solcher Strukturwandel mit sich bringt, fair verteilt werden.

Die Stellungnahme in ihrem vollständigen Wortlaut ist abrufbar unter <https://www.ethikrat.org/fileadmin/Publikationen/Stellungnahmen/deutsch/stellung...>

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749447>*

### **EU-Projekt sagt Übergewicht den Kampf an - 16 Mio. Euro zur Suche nach Risikofaktoren und individualisierten Therapien**

17.06.2020, Universität Ulm

**U**lm - Das von der EU mit 16 Millionen Euro geförderte Projekt SOPHIA untersucht, welche Risikofaktoren Übergewicht und damit verbundene Komplikationen fördern. Unter den 29 Partnereinrichtungen ist auch die Universität Ulm, die sich mit einem der größten nationalen Patientenregister zu Adipositas und Diabetes in das Verbundprojekt einbringt. Die Ulmer Forschenden vom Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie suchen nach Faktoren, die mit der Ab- und Zunahme von Gewicht bei starkem Übergewicht oder Diabetes verbunden sind. Koordiniert wird das SOPHIA-Konsortium vom University College Dublin.

Die Forschungsergebnisse sollen neben unmittelbar Betroffenen der Wissenschaft sowie dem Gesundheitssystem zugutekommen: „Wir wollen medizinische Fachkräfte in die Lage versetzen, gesundheitliche Probleme aufgrund von Adipositas frühzeitig vorherzusehen und zu erkennen, wer auf eine Behandlung ansprechen würde“, erklärt Projektkoordinator Prof. Carel le Roux vom University College Dublin.

Übergewicht ist eine chronische Krankheit, über deren Biologie ebenso wenig bekannt ist wie über die Auswirkung einer Therapie auf Leben und Lebensqualität von Adipositas-Patienten, ergänzt Projektleiterin Marianne Ølholm Larsen Grønning (Novo Nordisk).

Ein Schwerpunkt des Projekts SOPHIA liegt auf den gesundheitlichen Folgen einer Diabeteserkrankung (Typ 1 und 2): „In einigen europäischen Ländern leiden rund die Hälfte der Erwachsenen mit Typ-1-Diabetes und über 80 Prozent der Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes an Übergewicht beziehungsweise Adipositas“, weiß der Ulmer Diabetesexperte Professor Reinhard Holl.

In fünf Jahren Laufzeit wollen die Forschenden aus 12 Ländern unter anderem eine große Datenbank anlegen und neben statistischen Analysen auch Patienteninterviews führen. Denn die Beteiligung Betroffener ist eines der Herzstücke von SOPHIA: Um deren Meinungen und Wünsche berücksichtigen zu können, wird für das Projekt ein „Patientenbeirat“ eingerichtet. Letztlich soll das Forschungsvorhaben nämlich auch dazu beitragen, dass Adipositas als chronische Krankheit und nicht als Willensschwäche anerkannt wird.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749519>*

### **Statt Junkfood: Mit Kindern gemeinsam kochen und essen**

17.06.2020, Stiftung Kindergesundheit

**M**ünchen - Die Daten der aktuellen Kinder- und Jugendgesundheits-Untersuchung KiGGS (Welle 2) lassen eine alarmierende Entwicklung erkennen: 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren sind übergewichtig, 5,9 Prozent leiden regelrecht unter Fettsucht (Adipositas).

Neben mangelnder Bewegung spielen dabei ungesunde Ernährungsgewohnheiten eine zentrale Rolle: Bei Kindern und Jugendlichen steht Fast-Food bedenklich hoch im Kurs, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Die meisten Fast-Food-Produkte enthalten jedoch viel Fett, hochgradig verarbeitete Kohlenhydrate, viel Salz und versteckten



Zucker. Sie werden außerdem häufig zusammen mit zuckerhaltigen Getränken konsumiert, was das Risiko für Übergewicht noch weiter erhöht.

„In den letzten Jahren haben sich die Essgewohnheiten vieler Familien in Deutschland grundlegend verändert“, erläutert der Münchner Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselfacharzt am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München, Vorsitzender der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Selbst zubereitetes Essen kommt seltener auf den Tisch als früher: Nur noch in 68 Prozent der Mehrpersonenhaushalten mit Kindern wird fast täglich gekocht, in jeder dritten Familie gibt es nur ein- bis viermal pro Woche selbstgekochtes Essen. Stattdessen werden immer mehr verarbeitete Produkte in Form von Fertiggerichten, Konserven, ‚Convenience Food‘, Fast-Food und anderen, von der Lebensmittelindustrie erzeugten Mahlzeiten verwendet. Dieser Trend hat jedoch eine Reihe eindeutig nachteiliger Folgen für die Versorgung der Kinder und Jugendlichen mit wichtigen, gesundheitsfördernden Nährstoffen“.

Das gemeinsame Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme, es ist auch Futter für die Seele, betont die Stiftung Kindergesundheit. Eine der wichtigsten Funktionen der Familienmahlzeit ist, dass man miteinander redet. Wenn man miteinander isst, ohne dass der Fernseher läuft, erfährt man voneinander. Man beschäftigt sich mit den Kindern, man kann ihnen Zuwendung geben, man erlebt tatsächlich Familienleben. Beim Familientisch haben Kinder und Heranwachsende Gelegenheit, ihre Gedanken, ihre Erlebnisse auszusprechen, eine positive Rückkopplung zu bekommen, verstärkt zu werden, Orientierung zu erhalten.

„Zurzeit ernähren sich viele Familien tatsächlich besser und gesünder als vor den Kontaktbeschränkungen, und sie profitieren zudem vom Zugewinn an gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen“, stellt Professor Koletzko erfreut fest und betont: „Ich möchte diese Familien ermutigen, die positiven Veränderungen ihres Alltags über die Kontaktbeschränkungen hinaus beizubehalten.“

Um schon bei Kindern eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens zu bewirken, sind Programme notwendig, die auf Erkenntnissen der Pädagogik und Kommunikationswissenschaft basieren. Solche Programme sind die unter der Leitung der Stiftung

Kindergesundheit entwickelten Präventionsprojekte „TigerKids“ und „Rakuns“.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749514>*

## LEBENSMITTEL

### Neues zu Bitterstoffen aus Kaffee - Warum Koffein nicht allein zur Bitterkeit beiträgt

17.06.2020, Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie

**F**reising - Weltweit ist Kaffee trotz oder auch wegen seines Bittergeschmacks sehr beliebt. Dabei tragen Kaffeeinhaltsstoffe wie Koffein unterschiedlich stark zur Bitterkeit bei. Eine aktuelle Studie des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie und der Technischen Universität München (TUM) gibt nun neue Einblicke in das molekulare Zusammenspiel zwischen Bitterstoffen und Bitterrezeptoren. Dies ist nicht nur für die Geschmackswahrnehmung relevant.

Koffein ist wohl der bekannteste Bitterstoff aus Kaffee. Jedoch ist die anregend wirkende Substanz für den Bittergeschmack des Getränks nicht allein verantwortlich. Dies belegen auch die neuen Studienergebnisse des Freisinger Wissenschaftlerteams. Mit Hilfe eines zellbasierten Testsystems – einer Art künstlichen Zunge – sowie mittels Docking-Analysen hat das Team fünf verschiedene Bitterstoffe aus Kaffee untersucht. Hierzu gehören der in Arabica-Bohnen identifizierte Bitterstoff Mozambiozid, dessen Röstprodukt Bengalensol sowie die schon länger bekannten Kaffeeinhaltsstoffe Cafestol, Kahweol und Koffein.

Wie das Forscherteam aufgrund seiner Ergebnisse annimmt, reagieren hauptsächlich zwei der 25 menschlichen Bitterrezeptortypen auf Inhaltsstoffe im Kaffee. Während von Koffein vergleichsweise hohe Konzentrationen notwendig sind, um die Rezeptoren TAS2R46 und TAS2R43 zu stimulieren, reichen von den vier anderen Substanzen deutlich geringere Mengen aus. Weitere Untersuchungen der Forschenden lassen annehmen, dass sich die im Kaffee enthaltenen Bitterstoffe in ihrer Wirkung beeinflussen.



Die Ergebnisse seien aber auch noch aus anderer Sicht spannend, sagt Behrens und erläutert: „All unsere bisher gewonnenen Erkenntnisse weisen darauf hin, dass Bitterstoffe aus Kaffee relativ spezifisch zwei der 25 Bitterrezeptortypen aktivieren. Zudem wissen wir, dass sich beide Rezeptorarten nicht nur in Geschmackszellen finden. So findet sich der TAS2R43 auch im Magen und ist im Zusammenspiel mit Koffein an der Regulation der Magensäureausschüttung beteiligt. Nun stellt sich die Frage, welche Rolle Kaffeeinhaltsstoffe wie Bengalensol hierbei spielen könnten, die den Rezeptor viel stärker aktivieren.“

Link zur Publikation:

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.0c01373>

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news749585>*

## HERAUSGEBER



### Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel: 06221 7511 -200

Mail: [info@gesunde-ernaehrung.org](mailto:info@gesunde-ernaehrung.org)

Web: [www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)

## INFORMATIONSQLLE



### idw – Informationsdienst Wissenschaft

Web: <https://idw-online.de/de/>

Weitere Kontaktdaten über die Webseite verfügbar.

© Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2020

Save the Date

24. Heidelberger Ernährungsforum | 13. - 14. November 2020

