



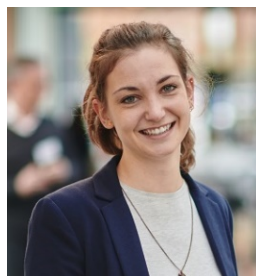
An apple a day: Ernährung als Teil der ärztlichen Behandlung

06.07.2020, Dr. Rainer Wild-Stiftung

Heidelberg - Die Dr. Rainer Wild-Stiftung lädt zum ersten Tischgespräch ein. Am 8. Juli um 17:00 Uhr startet der interaktive Online-Expertenaustausch mit dem Thema: „An apple a day: Ernährung als Teil der ärztlichen Behandlung“

Mittwoch, 08. Juli 2020 von 17:00 – 18:00 Uhr

Eine Registrierung über unsere Homepage ist ab sofort wieder möglich.



Jana Steindl,
Oecotrophologin

[LINK ZUR HOMEPAGE](#)

Den wissenschaftlichen Impuls führt Jana Steindl, Oecotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftung mit ihrer Forschungsarbeit „Ernährung als Teil der ärztlichen Behandlung- Einstellungen und Wahrnehmungen (angehender) Ärzte im beruflichen Kontext“.

Im anschließenden Expert*innen Gespräch sind:

Dr. Silke Lichtenstein, Diplom-Oecotrophologin und Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung

Laura Drösch, Studierende der Humanmedizin, Georg-August-Universität Göttingen

Jana Steindl, Oecotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Dr. Rainer Wild-Stiftung

PD Dr. med Frank Jochum, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Prof. Dr. Robert Eehalt, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Heidelberg

Weitere Tischgespräche sind geplant am 22. Juli und 29. Juli 2020.

UNIVERSITÄTEN

Mehr Geld fürs Essen: Uni Hohenheim startet Projekt „Sei dabei, RAUCHFREI!“ an Berliner Tafel

30.06.2020, Universität Hohenheim

Stuttgart - Wer wenig Geld zur Verfügung hat, muss sich jeden Einkauf gut überlegen. Wenn dann auch noch ein Teil des Budgets für Zigaretten abgeht, kann es spätestens am Monatsende schwierig werden, ausreichend Geld für gesunde Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Doch etablierte Programme zur Rauchentwöhnung suchen einkommensschwache Menschen nur selten auf, sagt Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop. Die Ernährungspsychologin an der Universität Hohenheim in Stuttgart will nun ein Rauchentwöhnungsprogramm an die Bedürfnisse von Tafelkundinnen und -kunden anpassen. Sie kooperiert dabei mit der Berliner Tafel e.V. und dem Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Der Name des Projekts: „Sei dabei, RAUCHFREI!“. Anschließend will das Forschungsteam die Wirkung des angepassten Programms nicht nur auf das Rauchen, sondern auch auf die Ernährungssicherheit untersuchen. Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) und die Deutsche Krebshilfe unterstützen das Projekt finanziell.

In Deutschland gibt es rund 1,3 Mio. einkommensschwache Menschen, die regelmäßig in über 940 Tafeln Lebensmittel erhalten. Das Team um Prof. Dr. Ströbele-Benschop hat in mehreren Städten deren Ernährungssicherheit untersucht. In Berlin, so das Ergebnis, sind rund 72 Prozent der untersuchten Tafelkundinnen und -kunden ernährungsunsicher. Auch der Anteil der Raucherinnen und Raucher ist unter den Tafelkunden in Berlin mit rund 49 bis 60 Prozent besonders hoch. Er liegt weit über dem bundesdeutschen Durchschnitt der Gesamtbevölkerung – laut aktuellen Zahlen des Sozioökonomischen Panels greifen rund 27 Prozent der Menschen über 16 Jahren zu Zigaretten und Co.

Das Problem: Rauchentwöhnungsprogramme, die sich in anderen Teilen der Bevölkerung bereits bewährt haben, werden von einkommensschwachen Personen nur selten aufgesucht. „Wir wollen deshalb eines dieser Programme, das etablierte ‚Rauchfrei Programm‘ der IFT-Gesundheitsförderung in München, an die speziellen Bedürfnisse der Tafelkunden anpassen und testen.“



Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt darauf gelegt, Strategien zur Verbesserung des Wohlbefindens und der eigenen Lebensqualität zu entwickeln. Diese können aufgrund der kritischen Einkommenssituation und den damit verbundenen Belastungen und Sorgen eingeschränkt sein. Zudem soll das Programm die Motivation stärken, das Rauchen aufzugeben, und das Aufhören strategisch vorbereiten. Eine therapeutische Begleitung unterstützt das Aufhören. Außerdem wird das Programm Ressourcen stärken, die dazu beitragen können, dass der Griff zur Zigarette auch dauerhaft unterbleibt.

„Wir gehen davon aus, dass sich bei einkommensschwachen Menschen auch die Ernährungssicherheit verbessert, wenn sich die finanzielle Situation über eine Rauchentwöhnung entspannt“, erklärt Prof. Dr. Ströbele-Benschop.

„Die Tafelkundinnen und -kunden könnten daher in doppelter Hinsicht profitieren, wenn sie das Rauchen aufgeben und gleich zwei Krankheitsrisiken senken“, so die Expertin. Wenn sich das Programm bewährt, soll es künftig auch anderen Tafeln zugutekommen.

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/news750274>

nutriCARD startet Medien-Doktor Ernährung

25.06.2020, Universität Leipzig

Leipzig - Macht Pasta schlank? Ist Low-Carb besser als Low-Fat – sind weniger Kohlenhydrate besser als weniger Fett? Wie gesund ist das neue Superfood? Die Berichterstattung über Ernährung boomt, angereichert um wissenschaftliche Studien, Ratgeber-Anleitungen zum Abnehmen und medizinische Tipps. Doch wie gut ist die journalistische Aufarbeitung von Ernährungsstudien und des komplexen Themas rund ums Essen und Trinken? Das nimmt ab sofort der Medien-Doktor ERNÄHRUNG unter die Lupe – ein Forschungsprojekt des Kompetenz-clusters für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD) der Universitäten Halle-Jena-Leipzig in Kooperation mit der Technischen Universität Dortmund.

Untersucht werden Beiträge aus deutschen Medien, in denen positive oder negative Effekte von Lebensmitteln, Ernährungsformen, Diäten oder einzelnen

Substanzen beschrieben werden. „Wir schauen uns genau an, wie gut jeder einzelne Beitrag den Leser informiert“, sagt der leitende Redakteur Marcus Anhäuser von der Universität Leipzig. Gerade in der Berichterstattung über Ernährung lauerten eine Menge Fallstricke, die eine kompetente Vermittlung verhindern. „Nur weil es eine wissenschaftliche Studie gibt oder ein Ernährungsberater etwas empfiehlt, heißt das ja noch lange nicht, dass ein Lebensmittel auch hält, was der Artikel verspricht“, so Anhäuser. Dazu entwickelte nutriCARD in Kooperation mit dem Medien-Doktor Gesundheit der Technischen Universität Dortmund und anerkannten Wissenschafts- und Ernährungsjournalisten ein Set von zwölf Qualitätskriterien.

Die Kriterien des nun innerhalb von nutriCARD gestarteten Medien-Doktors ERNÄHRUNG orientieren sich am Interesse der Mediennutzer, unabhängig, zuverlässig und verständlich informiert zu werden. Hierbei helfen Fragen wie: Werden positive und negative Effekte angemessen und verständlich erklärt? Nennt ein Beitrag Quellen und Belege? Welche Rolle spielen Interessenkonflikte und die Finanzierung? Was sagen unabhängige Experten zu den Behauptungen?

Je zwei journalistische Gutachter bewerten nach dem Vorbild eines Peer-Review Beiträge aus Online-Medien der Publikumspresse. Das Ergebnis der Gutachten wird auf den Internetseiten von medien-doktor.de und nutriCARD.de zusammengefasst und Kriterium für Kriterium begründet. Damit ist die Bewertung für jeden Nutzer transparent und nachvollziehbar.

„Mit dem Medien-Doktor ERNÄHRUNG möchten wir die Verbraucher sensibilisieren, nicht jedem Heilsversprechen in den Medien Glauben zu schenken. Wir schaffen Transparenz, indem wir die Quellen und dahinter liegenden Studienergebnisse überprüfen“, sagt Dr. Tobias D. Höhn, Leiter Kommunikation und Medienforschung von nutriCARD. Der Medien-Doktor fungiere auch als Watchdog, indem er journalistische Arbeitsweisen und Ergebnisse analysiert, einer Qualitätsprüfung unterzieht und damit Ansatzpunkte für Aus- und Weiterbildung liefert. „Wir suchen nicht gezielt nach schlechter Berichterstattung, sondern freuen uns auch, positive Beispiele auszeichnen zu können“, sagt Höhn. Wie wichtig eine korrekte Berichterstattung über Ernährung ist, verdeutlicht der Medienwissenschaftler mit Blick auf Global Burden of Disease Study: Danach sind rund 20 Prozent der Todesfälle weltweit auf falsche Ernährung zurück-



führen. Jeder zweite bis dritte Todesfall könnte durch eine bessere Ernährung verhindert werden.

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/news750033>

Trendstudie „Fleisch der Zukunft“

03.07.2020, VDI/VDE Innovation + Technik GmbH

Berlin - Die Studie „Die Zukunft im Blick: Fleisch der Zukunft“, vom Institut für Innovation und Technik gemeinsam mit adelphi consult und dem Ecologic Institut für das Umweltbundesamt (UBA) verfasst, identifiziert sowohl umweltbezogene Chancen als auch Herausforderungen von Fleischalternativen. Pflanzenbasierte Ersatzprodukte, essbare Insekten und In-vitro-Fleisch werden genau unter die Lupe genommen und es wird dargestellt, inwieweit diese zu einem Wandel des Ernährungssystems beitragen können.

Tobias Jetzke vom Institut für Innovation und Technik erläutert: „Wir konnten zeigen, dass bereits heute Fleischalternativen erfolgreich am Markt angeboten werden. Diese sind überwiegend aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt und erreichen einen immer höheren Imitationsgrad gegenüber Fleischprodukten. Über die pflanzlichen Alternativen hinaus weisen auch Fleischersatzprodukte aus essbaren Insekten Potenziale auf. Aussagen zur zukünftigen Entwicklung von In-vitro-Fleisch sind aufgrund von gegenwärtigen Entwicklungshemmnissen mit größeren Unsicherheiten behaftet.“

Während Vorbehalte und Bedenken beim Verzehr pflanzenbasierter Ersatzprodukte als weitgehend überwunden gelten können, zeigen repräsentative Untersuchungen, dass dies für Insekten und In-vitro-Fleisch noch längst nicht der Fall ist. Die Substitution von Fleisch durch essbare Insekten ist ohne Abbau dieser Bedenken nicht vorstellbar. Da In-vitro-Fleisch noch nicht auf dem Markt ist, sind Aussagen zur Akzeptanz allenfalls hypothetisch. Trotzdem sind auch hier Vorbehalte erkennbar, etwa hinsichtlich gesundheitlicher Risiken.

Aus Sicht des Umweltbundesamtes bieten Fleischersatzprodukte eine echte Alternative zu Fleisch. Im Vergleich zu herkömmlichem Fleisch werden bei der Produktion von pflanzen- wie auch insekten-basierten Ersatzprodukten weniger Treibhausgase emittiert und

auch der Wasser- und Flächenverbrauch fällt geringer aus. Für In-vitro-Fleisch gibt es bisher noch zu viele Unsicherheiten, um Umwelt- und Gesundheitswirkungen abschließend zu bewerten. Hier ist weitere Forschung nötig.

Als Fazit erläutert Stephan Richter vom Institut für Innovation und Technik: „Fleischersatzprodukte aus Pflanzen, Insekten und In-vitro-Fleisch können eine wichtige Brückenfunktion zur Reduktion des Fleischkonsums darstellen und die Umstellung kulturell gewachsener Ernährungsgewohnheiten erleichtern. Fleischersatzprodukte sind damit ein mögliches Element auf dem Weg in eine fleischärmere Ernährung, auch wenn sie kein zwingend notwendiger Bestandteil einer umweltbewussten und gesunden Ernährungsweise sind.“

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/news750560>

FORSCHUNG & WISSENSCHAFT

Ballaststoffreiche Ernährung als Zusatzbehandlung für Arthritis?

03.07.2020, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Erlangen - Ballaststoffe haben Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora. Eine gesunde Darmflora stellt größere Mengen an kurzkettigen Fettsäuren her, die sich positiv auf entzündliche Erkrankungen auswirken. Insbesondere hemmt sie jedoch auch die Produktion eines Proteins namens Zonulin. Dieses Protein ist FAU-Forschern zufolge mit dafür verantwortlich, dass der Darm durchlässig für Stoffe wird, die im Körper Autoimmunreaktionen auslösen. Sie stellten fest, dass sich die Zonulin-Produktion sowohl durch kurzkettige Fettsäuren als auch durch einen Stoff namens Larazotid-Acetat verringern und die Krankheitsaktivität bei Arthritis damit hinauszögern lassen kann.

Ernähren sich Arthritis-Patienten ballaststoffreich, erhöht sich unter anderem die Zahl der regulatorischen T-Zellen, die Autoimmunreaktionen entgegenwirken – Reaktionen, bei denen sich die Körperabwehr gegen den eigenen Organismus richtet. Auch das Allgemeinbefinden der Patienten verbessert sich bei ballaststoffreicher Kost, fanden Forschende der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)



heraus. Die Ergebnisse haben sie in der Fachzeitschrift *Nutrients* veröffentlicht.

Eine weitere Studie des Teams um Prof. Dr. Mario Zaiss, Professur für Immuntoleranz und Autoimmunität der FAU, stützt diese Ergebnisse. Die FAU-Wissenschaftler und –Wissenschaftlerinnen untersuchten, wie sich das Protein Zonulin im Darm hemmen lässt, das Autoimmunerkrankungen Vorschub leistet. Sie stellten dabei unter anderem fest, dass Ernährung und Darmbakterien Einfluss auf die Zonulin-Produktion nehmen. Die Resultate dieser Studie wurden im renommierten Magazin *Nature Communications* publiziert.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden heraus, dass das Darmepithel, also das Deckgewebe – die Ummantelung – des Darms, bei einer gestörten Bakterienbesiedlung des Darms vermehrt Zonulin ausschüttet. Zonulin sorgt dafür, dass die sogenannten Tight Junctions – das sind Proteine, die die Zellzwischenräume der Darmummantelung abdichten – durchlässig werden, zum Beispiel für Peptide oder Teile von Bakterien. Die Bakterienbruchstücke ähneln menschlichen Körperbestandteilen, weshalb, so vermuten die FAU-Forschenden, der Organismus nicht zwischen den Fremdstoffen und eigenen Körperzellen unterscheiden kann. Er greift die Eindringlinge an und bildet Antikörper, die sich zugleich gegen eigene Körperzellen richten. Die Folge sind autoimmun bedingte Entzündungsreaktionen und zugleich der Startschuss für die Krankheitsaktivität bei Rheumatoider Arthritis.

Bei einer gesteigerten Zonulin-Konzentration im Darm, so die Studie, erhöht sich auch bei bislang symptomfreien Patienten mit einer Autoimmunität das Risiko für den Ausbruch einer Arthritis innerhalb des Folgejahres. Durch Biopsien der Dünndarmschleimhaut belegten die FAU-Forschenden, dass sich die Tight Junctions, die Darmbarriere, bei erhöhten Zonulin-Werten veränderte und durchlässiger wurde. Auch eine Durchlässigkeit des Darms für Lactulose wies sowohl bei Mäusen wie bei Menschen auf den Beginn einer aktiven Arthritis hin.

Die Wissenschaftler der FAU gehen davon aus, dass sich auch bei Menschen die Krankheitsaktivität bei Arthritis durch eine Blockade der Zonulin-Produktion mit Larazotid-Acetat, einem Stoff, der bereits in klinischen Studien zur Behandlung von Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit verwendet wird, verzögern

lassen kann. Da die Substanz bereits in Phase-III-Studien getestet wird, ist ein Einsatz für Rheumatoide Arthritis demnächst unter Umständen ebenfalls möglich.

Außerdem empfiehlt das FAU-Team, die Darmflora durch eine ballaststoffreiche Ernährung ins Gleichgewicht zu bringen, um die Darmbakterien in die Lage zu versetzen, größere Mengen Butyrat herzustellen und die Darmbarriere zu stärken. Die Forschenden sehen im Verzehr von Ballaststoffen einen zusätzlichen Behandlungsansatz der Rheumatoiden Arthritis und unter Umständen auch anderer Autoimmunerkrankungen.

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/news750607>

LEBENSMITTEL

Pfifferlinge als natürliche Geschmacksverstärker

30.06.2020, Technische Universität München

München - Pfifferlinge verleihen herzhaften Speisen eine besondere Vollmundigkeit und Geschmackskomplexität. Fachleute sprechen auch vom Kokumi-Effekt. Ein Team der Technischen Universität München (TUM) und des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie (LSB) hat nun eine Methode etabliert, mit der sich erstmals Pfifferlings-spezifische Schlüsselsubstanzen eindeutig quantifizieren lassen, die zu diesem Effekt beitragen. Die Methode könnte auch zur Qualitätsprüfung dienen.

Wie die Untersuchungen des Forschungsteams zeigen, handelt es sich um natürliche Inhaltsstoffe, die sich von Fettsäuren ableiten. Lagerungseinflüsse, wie zum Beispiel die Lagerungszeit und temperatur, beeinflussten die Komposition und den Gehalt der Fettsäurederivate in den Pilzen. Ebenso spielte es eine Rolle, ob das Team die Pilze als Ganzes oder im zerkleinerten Zustand gelagert hatte.

Einige dieser Derivate seien für Pfifferlinge spezifisch und ließen sich daher auch als Marker einsetzen, um die Qualität von Pilzprodukten zu kontrollieren, erklärt Lebensmittelchemiker Andreas Dunkel vom Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie. Nicht zuletzt könne man die Erkenntnisse auch nutzen, um den Geschmack von Pilzgerichten oder anderen würzigen



Speisen gezielt, aber auf natürliche Weise zu verbessern.

Dunkel erläutert weiter, der Begriff Kokumi stamme aus dem Japanischen und stehe nicht für eine eigene Geschmacksqualität wie süß oder salzig. Vielmehr modulierten die Fettsäurederivate die von den anderen Speisekomponenten erzeugten sensorischen Empfindungen.

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/news750297>

Urgetreide: wahrscheinlich weltgrößter Feldversuch offenbart Potential

25.06.2020, Universität Hohenheim

Stuttgart - Anbau und Verarbeitung von Urgetreide erfordern spezielles Know-how. Wahrscheinlich weltgrößter Feldversuch an der Uni Hohenheim testet über 500 Sorten von Einkorn, Emmer und Dinkel.

Lange waren sie fast vergessen, jetzt kommen sie dafür umso stärker zurück: Viele Verbraucher schätzen Urgetreidearten nicht nur wegen ihrer aromatischen Geschmacksnoten, sondern auch und gerade aus gesundheitlichen Gründen. Neben Zöliakie-Patienten, die glutenhaltige Lebensmittel meiden müssen, gibt es immer mehr Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen moderne, industriell hergestellte weizenhaltige Backwaren nicht zu vertragen scheinen.

Was jedoch überraschen mag: Einkorn und Emmer haben mehr Protein und Gluten als Weizen. Jedoch unterscheidet sich dessen Zusammensetzung deutlich, weswegen der Bäcker seine Rezepte und seine Backweise auf das veränderte Backverhalten des Urgetreide-Mehls anpassen muss. Zudem eignen sich die Backeigenschaften von Emmer und Einkorn nicht so gut für eine schnelle maschinelle Verarbeitung.

Eine traditionelle Backweise in Kombination mit der veränderten Zusammensetzung des Glutens könnten die Urgetreidesorten auch für Menschen interessant machen, die unter einer Weizenunverträglichkeit leiden. „Dabei wird der Teig mit Sauerteig angesetzt und ihm zwischen den einzelnen Arbeitsschritten genügend Ruhe- und Reifezeiten gelassen, wir sprechen von einer ‚langen Teigführung‘“, erläutert Tobias Pfaff, Leiter der Bäckerfachschule in Stuttgart.

Diese Backweise hat zudem noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Der hohe Mineralstoffgehalt von Dinkel, Emmer und Einkorn wird besser verfügbar gemacht. Beim Dinkel und Emmer, aber vor allem Einkorn, können die Gehalte an Mineralstoffen wie Zink, Selen, Mangan, Kupfer und Eisen bis zu doppelt so hoch sein wie beim Brotweizen. Jedoch sind diese Spurenelemente teilweise an den Naturstoff Phytat gebunden und können in dieser Form vom menschlichen Körper nicht aufgenommen werden. Durch die lange Teigführung mit Sauerteig wird das Phytat größtenteils abgebaut und die Mineralstoffe werden so freigesetzt.

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/news750011>

Milchshakes – häufig Hygieneprobleme bei eigener Herstellung

01.07.2020, Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)

Braunschweig - Im Rahmen des Bundesweiten Überwachungsplans (BÜp) 2018 wurden Milchshakes aus eigener Herstellung angeboten in Gaststätten und Eisdielen – auf ihre mikrobiologisch-hygienische Beschaffenheit untersucht. Die Beurteilung der Proben erfolgte in Anlehnung an die Richt- und Warnwerte der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM) für Speiseeis sowie jene für geschlagene Sahne. Die 768 untersuchten Proben stammten von unterschiedlichsten Shakes. Dabei reichte das Rezepturspektrum von Fertigmischungen bis hin zu klassischen Shakes, die mit Milch, Speiseeis verschiedener Geschmacksrichtungen, Obst und Milch-erzeugnissen wie Sahne oder Joghurt und auch Aromen hergestellt wurden.

In den untersuchten Milchshakes wurden am häufigsten Hefepilze nachgewiesen – 162 von 754 darauf untersuchten Proben (21,5 %) enthielten Gehalte von mehr als 1.000 koloniebildenden Einheiten pro Gramm (KbE/g). Hohe Gehalte an Hefepilzen sind häufig auf Hygienefehler bei der Herstellung zurückzuführen. Fast jede 5. Probe, also 128 von 766 untersuchten Proben, enthielt zudem Enterobakterien oberhalb des DGHM-Warnwertes für Speiseeis (500 KbE/g), knapp 5 % oberhalb des DGHM-Warnwertes für geschlagene Sahne (10.000 KbE/g). Die hohen Keimgehalte in einigen Proben lassen auf eine unzureichende Qualität beziehungsweise falsche Lagerung der verwendeten



Ausgangsprodukte schließen. Aber auch andere Hygienemängel, z. B. an den Gerätschaften oder beim Personal, kommen als Ursache in Betracht. In 2,3 % der untersuchten Proben wurden E. coli in Mengen oberhalb des Warnwertes von 100 KBE/g nachgewiesen. E. coli gilt als Indikator für die fäkale Verunreinigung von Trinkwasser oder Lebensmitteln.

Aufgrund der mikrobiologischen Anfälligkeit der eingesetzten Rohstoffe sollten für die Herstellung der Shakes nur einwandfreie und unter geeigneten Bedingungen gelagerte Zutaten verwendet werden. Zudem gilt es, die entsprechenden Hygienestandards einzuhalten. Verbraucher sollten nur zu frisch zubereiteten Milchshakes greifen. Schon Stunden vor dem Verzehr zubereitete und eventuell unzureichend gekühlte Shakes bergen das Risiko einer Keimvermehrung.

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/news750444>

SPEZIAL: CORONA

Ernährung in Zeiten von Corona

02.07.2020, Technische Universität München

München - Die aktuelle Corona-Epidemie betrifft fast alle Bereiche der Medizin und des täglichen Lebens. Häufig tauchen Fragen zum Stellenwert der Ernährung auf, etwa welche Ernährung einen Schutz vor der Corona-Infektion bieten kann und welche Bedeutung die Ernährung im Krankheitsverlauf hat. Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin am Else Kröner-Fresenius-Zentrum (EKFZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München (TUM), gibt im Interview einen Überblick:

Welche Ernährungsempfehlungen können Sie zum Schutz vor COVID-19 geben?

Grundsätzlich empfehle ich eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung. Gleichwertige Alternativen sind eine vegetarische Ernährung und die Mittelmeerkost. Diese Ernährungsformen können zwar nicht vor Infektionen schützen, machen aber das Immunsystem fit und bringen den Körper in eine gute Verteidigungsposition.

Menschen mit Unter- oder Mangelernährung zählen zu den Risikopersonen mit erhöhtem Infektionsrisiko und schlechterer Prognose. Eine Mangelernährung findet

sich häufig bei schweren Erkrankungen, aber auch bei älteren Menschen.

Gibt es Studien, die einen Zusammenhang von Ernährung und möglichen Corona-Infektionen zeigen? Erste Publikationen legen nahe, dass Adipositas ein bedeutsamer Risikofaktor für schwere Verläufe der COVID-19-Erkrankung ist. Eine aktuell publizierte rückblickende Analyse an 3.615 Patienten mit COVID-19 aus New York ergab, dass Adipositas, definiert als BMI ≥ 30 kg/m², vor allem bei Patienten im Alter unter 60 Jahren ein zweifach erhöhtes Risiko mit sich bringt, in eine Klinik bzw. auf eine Intensivstation aufgenommen zu werden. Bei einem BMI ≥ 35 kg/m² und Alter unter 60 Jahren war das Risiko 3,6-fach erhöht, auf eine Intensivstation zu kommen. Eine Analyse von COVID-19-Patienten der Uniklinik der RWTH Aachen zeigte, dass Patienten mit akutem Lungenversagen (ARDS) häufig eine Adipositas aufweisen. Derzeit wird jeden Tag eine neue Studie veröffentlicht, die ähnliche Befunde zeigt.

Ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Supplementierung) sinnvoll?

Es gibt plausible Argumente für Selen oder Vitamin D, die allerdings überwiegend aus Zellkultur- oder tierexperimentellen Studien stammen. Die Daten für den Menschen sind noch sehr dünn. Es gibt allerdings Hinweise, dass Vitamin D das Risiko für Lungenentzündungen reduzieren könnte. Daneben werden besonders sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Karotinoide empfohlen, die die Abwehrkräfte stärken sollen und auf ähnlichen experimentellen Methoden basieren. Es fehlen aber gute kontrollierte Interventionsstudien am Menschen, sodass der Nutzen für Menschen mit einer Virusinfektion fraglich ist. Ich würde daher von einer Supplementierung eher abraten, wenn es keinen wirklichen medizinischen Grund gibt. Die aktuellen Empfehlungen für die Zufuhr von Mikronährstoffen beim gesunden Menschen haben Sicherheitsmargen, sodass selbst bei einem erhöhten Bedarf keineswegs zwangsläufig ein Mangel droht. Eine ausgewogene Ernährung stellt dem Körper die benötigten Mikronährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung.

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/news750489>



Studenten der ISM Hamburg untersuchen den Einfluss der Corona-Krise auf das Konsumentenverhalten

01.07.2020, International School of Management (ISM)

Hamburg - Inwieweit hat die Corona-Krise Veränderungen in unserem Einkaufsverhalten, unseren Einstellungen und Werten bewirkt? Mit diesen Fragen haben sich Marketing-Professor Dr. Lars-Gunnar Frahm und seine Master-Studierenden der International School of Management (ISM) in Hamburg in einem Marktforschungsprojekt beschäftigt.

Ein Einkauf im Supermarkt ist während der Corona-Krise für viele Menschen nicht mehr dasselbe wie zuvor. So gaben rund die Hälfte der Studienteilnehmer an, dass sich ihr Einkaufsverhalten deutlich geändert habe. Es wurde einerseits seltener als zuvor und andererseits in einem höheren Maße geplant eingekauft. Eine höhere Preissensibilität scheint dabei kaum zu bestehen: so gaben rund 80% der Befragten an, bei Gütern des täglichen Bedarfs nicht stärker als zuvor auf deren Preis zu achten. Zudem findet der Großteil der Befragten Marken weiterhin wichtig (78%), hat keinen Wechsel der angestammten Markenprodukte getätigt (76%) und hat auch keinen Wechsel der Ladengeschäfte vollzogen (73%). Weiterhin gaben 85% der Befragten an, beim Einkauf von Lebensmitteln nicht weniger als zuvor auf deren Nachhaltigkeit zu achten. Während der Corona-Krise konnte der Online-Lebensmittelhandel einen starken Zuwachs verzeichnen. Dieser scheint jedoch nur von speziellen Teilen der Bevölkerung verursacht zu werden. Insgesamt stehen infolge der Corona-Krise nur relativ wenige Konsumenten dem Online-Lebensmitteleinkauf offener als zuvor gegenüber (17%) ebenso wie der Online-Reservierung von Lebensmitteln im lokalen Supermarkt in Verbindung mit deren persönlicher Abholung (12%). Die Mehrheit der befragten Konsumenten (76%) lehnt den Online-Lebensmitteleinkauf grundsätzlich ab.

Die hier zugrundeliegende Online-Befragung richtete sich an Konsumenten im Alter ab 16 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland und fand im Zeitraum von Mitte Mai bis Anfang Juni 2020 statt. Insgesamt nahmen 262 Probanden verteilt über ganz Deutschland an dieser Studie teil.

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/news750415>

Von Argwohn bis Zuversicht – Wie die Menschen die aktuelle COVID-19-Lage beurteilen

24.06.2020, Universität Hamburg

Hamburg - Wie viel Vertrauen haben die Menschen in die neue Normalität? Eine repräsentative Studie mit 7.000 Menschen in sieben europäischen Ländern unter Leitung des Hamburg Center for Health Economics (HCHE) der Universität Hamburg zeigt: Nur 44,4 Prozent der befragten Menschen in Europa halten die Geschwindigkeit, mit der die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie aufgehoben wurden, für richtig.

Europaweit gibt es dabei eine Tendenz, dass viele Menschen die Lockerungen der Einschränkungen als zu schnell empfinden. In Deutschland sagen dies immerhin 36 Prozent. Dies ist der zweithöchste Wert unter den befragten europäischen Ländern nach Großbritannien (45 Prozent). Für 14 Prozent der Menschen geht es hierzulande dagegen zu langsam in die Normalität zurück. Nur vier Prozent sind aktuell der Meinung, dass die Einschränkungen gar nicht nötig waren.

Bei der Frage, ob sich die Menschen in Restaurants, Kirchen und Fitnessstudios sowie bei Friseuren oder beim Arzt gut geschützt fühlen, ergibt sich ein recht einheitliches Bild: die größte Skepsis herrscht bei religiösen Stätten und Fitnessstudios, am wenigsten Sorge bereitet der Arztbesuch, gefolgt von Supermärkten und Friseuren. Auch wenn die Grundtendenz in allen befragten Ländern gleich ist, zeigt sich doch, dass im besonders stark von COVID-19 betroffenen Großbritannien das Vertrauen noch geringer ist als in den anderen Ländern.

Die Studie untersucht die Einstellungen, Sorgen und das Selbstvertrauen der Menschen in Bezug auf die COVID-19-Pandemie in einer Online-Umfrage unter repräsentativen Stichproben der Bevölkerung nach Region, Geschlecht, Alter und Bildung in sieben europäischen Ländern (Deutschland, Dänemark, Frankreich, Italien, den Niederlanden, Portugal und dem Vereinigten Königreich) mit mehr als 7.000 Befragten in jeder Welle. Die erste Welle der Feldforschung wurde zwischen dem 2. und 15. April 2020 und die zweite Welle zwischen dem 9. und 22. Juni 2020 durchgeführt. Etwa 60 Prozent der Befragten der ersten Welle nahmen auch an der zweiten Welle der Umfrage teil; die verbleibende Stichprobe besteht aus



neuen Befragten, um auch hier die Repräsentativität der Stichprobe zu gewährleisten.

Die Befragung erfolgt als Kooperationsprojekt des Hamburg Center for Health Economics der Universität Hamburg mit den Universitäten Nova School of Business and Economics (Portugal), Bocconi University (Italien) und Erasmus University Rotterdam (Niederlande). Die Universität Hamburg fördert das Projekt aus Mitteln der Exzellenzstrategie.

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/news749960>

HERAUSGEBER



Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel: 06221 7511 -200

Mail: info@gesunde-ernaehrung.org

Web: www.gesunde-ernaehrung.org

INFORMATIONSQUELLE



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

