



Das riecht aber gut! Zur zentralen Verarbeitung sensorischer Reize und deren Einfluss auf das Essverhalten

Einladung zum 1. LifeScience@home

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Online-Seminar am 11.05.2021 | 16:00 - 17:30 Uhr



Bildquelle: Gerd Altmann, pixabay

Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen mit Ihnen und der exzellenten Referentin, **Frau Professorin Dr. rer. biol. hum. Jessica Freiherr**, Professorin für Neurowissenschaften der sensorischen Wahrnehmung an der Universität Erlangen-Nürnberg. Sie wird uns die komplexen Sachverhalte der zentralen Verarbeitung sensorischer Reize und deren Einfluss auf das Essverhalten schwingvoll und praxisnah vermitteln, so viel verraten wir im Voraus.

Weitere Informationen zum Thema und die Möglichkeit zur Registrierung finden Sie auf [der Homepage](#) oder unter folgendem Link:

[Anmeldung zur Veranstaltung](#)

Regionalität ist vielen Verbrauchern wichtiger als „Bio“

28.04.2021, Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Albstadt-Sigmaringen - Viele Verbraucherinnen und Verbraucher haben das Vertrauen in Bio-Labels verloren. Eine gemeinsame Studie der Hochschule Albstadt-Sigmaringen und der Ostschweizer Fachhochschule kommt zu dem Ergebnis, dass das Label "Regional" bei Lebensmitteln inzwischen häufig das Label "Bio" schlägt.

Hintergrund ist das durch die Internationale Bodensee-Hochschule (IBH) geförderte Projekt „Erhöhte Wertschätzung regionaler Identität von Lebensmitteln durch verbraucherfreundliche und transparente Information“

(RegIdent). Hierfür wurde zunächst erforscht, wie Produkte aus der Region präsentiert und beworben werden müssen, damit sie vom Verbraucher als „regional“ wahrgenommen werden.

„Wir haben untersucht, was genau Konsumentinnen und Konsumenten unter Regionalität verstehen und welchen Informationsbedarf sie diesbezüglich haben, bevor sie sich für ein Produkt entscheiden“, sagt Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth, die die Studie geleitet hat. Hier ging es beispielsweise um die Frage, wie lang der Transportweg eines Lebensmittels sein darf, um als „regional“ durchzugehen, oder welche Methoden Verbraucherinnen und Verbrauchern beim Anbau und in der Produktion wichtig sind. „Außerdem stand das Einkaufs- und Konsumverhalten der Befragten im Fokus sowie die Frage, welche Preise sie zu zahlen bereit wären.“

Die Studie lieferte teils überraschende Ergebnisse. „Regional“ hat bei der Mehrzahl der Befragten demnach ein positiveres Image als „Bio“, das viele wegen seiner inflationären Verwendung nicht mehr für glaubwürdig halten. Voraussetzung für den Absatz regionaler Produkte ist allerdings eine transparente und vertrauenswürdige Kommunikation: „Es kann für Lebensmittelproduzenten also sinnvoll sein, sich entschieden von ‚Bio‘ abzugrenzen und – wenn möglich – eher auf den Aspekt der Regionalität und auch Saisonalität zu setzen“, sagt Andrea Maier-Nöth. Dies sei vor allem deshalb wichtig, da sich die Mehrheit der Studienteilnehmer mittelmäßig oder nur schlecht über regionale Produkte informiert fühle.

„Regional schlägt Bio“ heiße allerdings nicht, dass der Herstellungsprozess eines Lebensmittels für Verbraucher keine Rolle spielt. „Schonender Anbau und eine entsprechende Verarbeitung werden hier in aller Regel erwartet und schlichtweg vorausgesetzt.“ sagt Oliver Christ, an der OST Professor für Unternehmensentwicklung und Digitale Transformation. Eine Frage, die die Wissenschaftler umtreibt, lautet daher, an welchen Stellen und mit welchen Technologien die entsprechenden Informationen während des Anbaus und der Verarbeitung gesammelt und verarbeitet werden und wie sie bei einem begrenzten Platzangebot auf der Verpackung oder auch im Geschäft an den Mann gebracht werden können. „Wir wollen also herausfinden, wie die Verbraucher auch unter Zeitdruck die wesentlichen Produktinformationen bekommen. Daraus leiten wir dann entsprechende Empfehlungen ab.“ Mithilfe der Studienergebnisse sollen Lebensmittel-



produzenten in der Bodenseeregion also Hilfestellung erhalten, wie sie den Absatz heimischer Lebensmittel steigern können.

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/news767658>

Mehr Gemüse, weniger Milch

30.04.2021 Albert-Ludwigs-Universität Freiburg im Breisgau

Freiburg im Breisgau - Hanna Helander von der Professur für Gesellschaftliche Transformation und Kreislaufwirtschaft hat zusammen mit Kolleginnen und Kollegen die Umweltauswirkungen verschiedener Ernährungsstile sowie die damit einhergehende Abfallvermeidung hierzulande untersucht. Ihre Ergebnisse zeigen, dass eine Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung den ökologischen Fußabdruck in Deutschland deutlich verringern könnte. Die Studie ist in der Fachzeitschrift „Environmental Research Letters“ erschienen.

Die Bundesrepublik Deutschland hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Konsum und Vertrieb zu halbieren. In ihrer Analyse betrachten die Forschenden drei Szenarien einer ernährungsphysiologisch sinnvollen, pflanzenbasierten Ernährungsweise und vergleichen diese miteinander. Zum einen begutachten sie die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die Fleischkonsum vorsieht. Zum anderen untersuchen sie den Vorschlag der EAT Lancet Kommission für eine Ernährung innerhalb der Belastungsgrenzen der Erde, die weniger Fleisch erlaubt. Als drittes betrachten Helander und ihre Kollegen eine vegetarische Variante der EAT Lancet Ernährungsweise.

Mithilfe eines Berechnungsmodells für Lebensmittel und Landwirtschaft hat das Team die Biomasse-, Ackerland- und Blauwasser-Fußabdrücke der globalen Lieferketten zu den Ernährungsszenarien erfasst. Als blaues Wasser wird die Wassermenge bezeichnet, die in der Industrie und im häuslichen Gebrauch zur künstlichen Bewässerung oder zur Herstellung von Produkten benötigt wird.

Die Ergebnisse zeigen, dass eine milcharme, vegetarische Ernährung besonders effektiv wäre, um den Biomasse-Fußabdruck bis zu 61 Prozent und den

Ackerland-Fußabdruck bis zu 48 Prozent zu verringern. Die Halbierung der Lebensmittelabfälle hätte eine Einsparung der Biomasse- und Ackerland-Fußabdrücke von 11 Prozent respektive 15 Prozent zur Folge. „Zwar ließen sich mit einer vegetarischen Ernährung fast die Hälfte der Flächen für die Lebensmittelproduktion einsparen, der Einfluss auf das blaue Wasser wäre aber leider gering. Um diesen Verbrauch zu senken, wäre es hilfreicher, Lebensmittelabfälle zu reduzieren“, sagt Helander.

Eine vegetarische Ernährung allein reiche dafür nicht aus – im Gegenteil: Die Studie zeigt, dass auch eine pflanzenbasierte Ernährung trotz verringerter Fußabdrücke zu mehr Lebensmittelabfällen führen kann, da damit der Konsum von Produkten steigt, die einen höheren Anteil an Lebensmittelabfällen aufweisen – zum Beispiel Kartoffel, Rüben oder Getreide. „Politische Strategien, die sowohl den Fußabdruck des Lebensmittelkonsums als auch die Lebensmittelverschwendung minimieren wollen, können also widersprüchlich sein“, bilanziert Hanna Helander. „Eine höhere Ressourceneffizienz lässt sich am besten erreichen, wenn wir die Reduktionspotenziale aller verfügbaren Strategien ausschöpfen und gleichzeitig die Wechselwirkungen der unterschiedlichen Strategien berücksichtigen.“

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/news767886>

Einkaufen ohne Verpackungsmüll

23.04.2021 Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU)

Eberswalde - Bei einem gewöhnlichen Einkauf kommt oft viel Müll in Form von Verpackungen zusammen. Eine Alternative sind Unverpackt-Läden. Den Betreiberinnen und Betreibern fehlen bislang aber standardisierte Lösungen zum Beispiel für Transport oder Marketing ihrer Produkte. Ein Projekt der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE) will Abhilfe schaffen und den Verpackungsmüll durch branchenweite Standards systematisch reduzieren. Die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) fördert das Vorhaben fachlich und finanziell mit rund 291.000 Euro.

„Besonders die Kunststoffabfälle sind für eine Vielzahl von Umweltproblemen verantwortlich“, sagt Dr. Susanne Wiese-Willmaring, DBU-Referatsleiterin für Lebensmittel. Nach Informationen des Umweltbundes-



amtes landen jährlich weltweit bis zu zehn Millionen Tonnen Abfall im Meer. Viele Tiere hielten die Teilchen für Nahrung und würden sie fressen, ohne die Partikel verdauen zu können. Eine Möglichkeit, weniger Verpackungsmüll zu erzeugen, ist laut Wiese-Willmaring der Einkauf in Unverpackt-Läden: Kundinnen und Kunden füllen sich die benötigten Mengen von Nudeln, Kaffee, Reinigungsmitteln und Co. in Gefäße ab oder nehmen die Ware lose mit. Auch Mehrwegsysteme sind eine Option.

Die Forscherinnen und Forscher der HNEE und ihre Praxispartner sehen vor allem zwei Herausforderungen: zum einen die verpackungsarme Beschaffung, zum anderen die rechtlichen Rahmenbedingungen. „Logistik und Zulieferer sind noch nicht an den verpackungsfreien Einkauf angepasst“, sagt Pape. „Wir brauchen effiziente und praxistaugliche Lösungen für Transportverpackungen, den Einsatz von nachhaltigen Verpackungsmaterialien und Mehrwegsysteme.“ Ein sensibler Aspekt ist Pape zufolge der vorgegebene Rechtsrahmen, insbesondere das Hygiene- und Schädlingsmanagement. Hierfür gibt es bislang kein einheitliches Vorgehen, jeder Laden entwickelt individuelle Lösungen.

Ziel des Projektes ist die Entwicklung von branchenweiten Standards, um so das Unverpackt-Konzept künftig effizienter, nachhaltiger und professioneller zu gestalten. So kann „unverpackt“ auch für den klassischen Lebensmittelhandel interessanter 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/news767356>

Produktmonitoring 2020 - Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalte in Fertigprodukten

21.04.2021, Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Karlsruhe - Mit dem Bericht „Produktmonitoring 2020“ veröffentlicht das Max Rubner-Institut aktuelle Ergebnisse zu Energie- und Nährstoffgehalten in Ferticlebensmitteln. Für die Gehalte an Energie, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz von Produkten aus den Produktgruppen Brot und Kleingebäck, Wurstwaren, weitere Fleischerzeugnisse und Riegel (z. B. Müsliriegel, Fruchtschnitten) liegen die neuen Daten vor. Für die sogenannten Quetschprodukte und Kinderfertigmalzeiten wurden zudem Basiserhebungen durchgeführt. Insgesamt wurden im Rahmen

des Produktmonitorings 2020 fast 5.000 Produkte untersucht.

Es werden Ergebnisse jeweils für die Breite des auf dem Markt erhältlichen Produktspektrums sowie für die marktrelevanten Produkte dargestellt. Das Produktspektrum enthält auch Produkte mit geringem Marktanteil oder solche, die neu auf den Markt gekommen sind. Die Auswertungen zur Marktrelevanz hingegen umfassen die Produkte, die von den Verbrauchern besonders häufig gekauft werden. Außerdem wird erstmals für die marktrelevanten Produkte auch der gewichtete arithmetische Mittelwert berechnet. Dabei wird der Energie- bzw. Nährstoffgehalt jedes einzelnen Produkts mit dem jeweiligen Anteil der eingekauften Menge gewichtet. Dies gibt Hinweise auf die Energie- und Nährstoffgehalte, die über diese Fertigprodukte in den Haushalten landen. Grundlage für die Einschätzung der Marktrelevanz der Produkte ist das repräsentative Haushaltspanel der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK).

Bei verpacktem Brot und Kleingebäck sind im Vergleich zur Basiserhebung signifikante Salzreduktionen bei mehreren Produktuntergruppen zu beobachten. Die Reduktionen betreffen auch Produktuntergruppen, die von Verbrauchern häufig und in großen Mengen gekauft werden, zum Beispiel Toastbrot mit einer Salzreduktion von über acht Prozent. Vollkornprodukte sind überwiegend salzärmer als die vergleichbaren Produkte aus Auszugsmehl.

Bei den Riegeln zeigt sich bei den verkaufsstarken Müsliriegeln mit Schokolade eine signifikante Verringerung von Zucker im Vergleich zur Basiserhebung 2016 um rund elf Prozent. Allerdings weisen die Ergebnisse auch darauf hin, dass die Verbraucher hier bei den marktrelevanten Produkten eher die ernährungsphysiologisch ungünstigeren energie-, fett- und zuckerreicheren Varianten wählen.

Bei den verpackten Wurstwaren und weiteren Fleischerzeugnissen wurden aufgrund der riesigen auf dem Markt angebotenen Palette ausschließlich die verkaufsstärksten Produkte untersucht. Bei dieser Auswahl gab es wenige signifikante Reduktionen der Gehalte an Energie, Salz, Fett und gesättigten Fettsäuren im Vergleich zur Basiserhebung. Grundsätzlich gehören Snack-Salamis zu den energie-, fett- und salzreichsten Produktuntergruppen, Schinkenprodukte zu den energie- und fettärmsten.



Die Basiserhebung der Quetschprodukte zeigt, dass sich diese von ihrer Aufmachung her fast ausschließlich an Kinder richten. Quetschprodukte sind pürierte Lebensmittel in Kunststoffbeuteln, häufig auf Basis von Obst, die über eine Saugtülle zum Verzehr direkt in den Mund gedrückt werden können. Von den Haushalten werden Produkte, die nur aus Früchten bestehen, am häufigsten und in den größten Mengen gekauft. Die Spannweiten der Zuckergehalte sind, auch bei den Produktuntergruppen, die ausschließlich oder überwiegend aus Früchten bestehen, teilweise groß. Bei diesen Produkten liegen die Zuckergehalte je nach Sorte bei 6,5 bis 16,7 Gramm pro 100 Gramm Produkt.

Die Kinderfertigmalzeiten stellen eine relativ kleine Produktgruppe dar, in der alle Nährwerte den gesetzlichen Vorgaben der Diätverordnung entsprechen und insgesamt unauffällig sind.

Mit den Quetschprodukten, den Kinderfertigmalzeiten und den Produkten mit Kinderoptik aus den anderen Produktgruppen, die im Bericht separat ausgewiesen sind, liegt ein Fokus des Produktmonitorings erneut auf der besonders sensiblen Gruppe der Kinder. Insgesamt zeigt sich bei den Produkten mit Kinderoptik in den anderen untersuchten Produktgruppen, dass diese gegenüber vergleichbaren Produkten ohne Kinderoptik überwiegend geringere Energie- und Nährstoffgehalte aufweisen oder zumindest im gleichen Bereich liegen.

Die Gegenüberstellung der Energie- und Nährstoffgehalte der untersuchten Fertigprodukte der Basiserhebung und der nun veröffentlichten Folgerhebung 2020 zeigt, dass sich einige der in früheren Erhebungsjahren gemachten Beobachtungen fortsetzen: So dehnt sich das Marktangebot teilweise hin zu Produkten mit niedrigeren Gehalten aus und es konnten zum Teil signifikante Verringerungen gegenüber der Basiserhebung festgestellt werden. Dennoch sind weiterhin Produkte in den oberen Bereichen der Energie- und Nährstoffgehalte auf dem Markt. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass Reduktionen weniger bei auf dem Markt etablierten Produkten stattfinden, sondern eher das Sortiment um Produkte mit geringeren Gehalten an Energie, Fett, Zucker oder Salz erweitert 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/news767218>

Zuviel Salz bremst Fresszellen aus

30.04.2021, Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft

Berlin - Das Essen nachzusalzen ist für viele Menschen ganz normal. Im Grunde denkt man gar nicht darüber nach. Sollte man aber! Denn zu viel Kochsalz kann nicht nur den Blutdruck in die Höhe treiben, sondern auch den Energiehaushalt von Immunzellen empfindlich stören und damit ihre Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Bereits 2015 hatte die Arbeitsgruppe von Professor Dominik Müller vom Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft (MDC) und vom Experimental and Clinical Research Center (ECRC) herausgefunden, dass erhöhte Natriumkonzentrationen im Blut sich sowohl auf die Aktivierung als auch die Funktion patrouillierender Monozyten, der Vorläuferzellen der Makrophagen, auswirkt.

Gemeinsam mit dem Biochemiker und Metabolomics-Experten Dr. Stefan Kempa vom Berlin Institute for Medical Systems Biology (BIMSB) sahen sich die Forschenden zunächst im Labor den Stoffwechsel von Immunzellen an, die zuvor erhöhten Salzkonzentrationen ausgesetzt waren. Schon nach drei Stunden zeigten sich Veränderungen. „Die Atmungskette wird unterbrochen: Die Zellen produzieren weniger ATP und verbrauchen weniger Sauerstoff“, erklärt Sabrina Geisberger. ATP (Adenosin-Triphosphat) ist der universelle Kraftstoff aller Zellen. Er liefert Energie für die „chemische Arbeit“ – die Synthese von Proteinen und anderen Molekülen – für Muskelkraft und die Regulation des Stoffwechsels. Gewonnen wird ATP in den Mitochondrien, den „Kraftwerken“ der Zelle, mit Hilfe einer komplexen Folge von biochemischen Reaktionen – der Atmungskette. „Kochsalz inhibiert sehr spezifisch den Komplex II der Atmungskette.“

Das hat Folgen: Wegen des Energiemangels reifen die Monozyten anders aus. „Die Fresszellen, deren Aufgabe es ist, Krankheitserreger im Körper aufzuspüren und zu beseitigen, konnten einerseits Pathogene besser bekämpfen. Andererseits könnten Entzündungsprozesse dadurch eher gefördert werden, was unter Umständen das kardiovaskuläre Risiko erhöht“, erklärt Dominik Müller. Am ECRC, einer gemeinsamen Einrichtung des MDC und der Charité – Universitätsmedizin Berlin, folgte dann eine Studie, bei der gesunde männliche Probanden 14 Tage lang zusätzlich zu ihrer gewohnten Nahrung täglich sechs Gramm Kochsalz in Form von



Salz-tabletten aufnahmen. In einer anderen klinischen Studie untersuchten die Forschenden auch eine typische Alltagssituation: den Verzehr einer Pizza vom Lieblingsitaliener. Anschließend analysierten sie den Zustand der Monozyten im Blut der Probanden. Das Ergebnis: Der dämpfende Effekt auf die Mitochondrien zeigte sich nicht nur bei der längerfristig erhöhten Salzzufuhr, sondern schon nach einmaligem Pizzagenuß. Wie lange er anhält, zeigten die Daten des Pizza-Experiments. Den Probanden wurde nach drei und acht Stunden Blut abgenommen: In der zweiten Probe war der Effekt kaum noch messbar.

„Das ist auch gut so. Denn wäre es zu einer langanhaltenden Störung gekommen, müsste man sich Sorgen machen, dass die Zellen längerfristig nur eingeschränkt mit Energie versorgt werden“, sagt Dominik Müller. Die Mitochondrien-Aktivität ist demnach nicht dauerhaft gehemmt. Nun müsse untersucht werden, ob dieser Mechanismus auch bei anderen Zelltypen durch Salz beeinflussbar ist. Und das sei äußerst wahrscheinlich, meint Markus Kleinewietfeld. Denn Mitochondrien finden sich nicht nur in Immunzellen, sondern – mit Ausnahme der roten Blutkörperchen – in jeder Körperzelle. Besonders viele sitzen dort, wo viel Energie verbraucht wird: in Muskel, Nerven-, Sinnes- und Eizellen.

Noch ist unklar, wie bei bestimmten Zelltypen der Natriumeinstrom in die Mitochondrien reguliert wird. Die Studie untermauert jedoch, dass zu hoher Salzkonsum die Gesundheit beeinträchtigen kann. „Man denkt natürlich zuerst an das kardiovaskuläre Risiko. Doch mehrere Studien haben gezeigt, dass Salz Immunzellen auf verschiedenste Weise beeinflussen kann. Ist ein so fundamentaler Zellmechanismus langfristig gestört, könnte sich das nachteilig auswirken. Entzündliche Erkrankungen an Gefäßen, an Gelenken oder Autoimmunerkrankungen könnten dadurch möglicherweise begünstigt werden“, sagt Markus Kleinewietfeld.

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/news767870>

Wie Fluoride Kinderzähne schützen

29.04.2021, Stiftung Kindergesundheit

München - Die wissenschaftlichen Gesellschaften von Zahnärzten und Kinder- und Jugendärzten weisen immer wieder auf die drei Säulen der Zahngesundheit hin: Auf zahngesunde

Ernährung (vor allem mit Verzicht auf Süßes zwischendurch), auf regelmäßiges Zähneputzen schon bei älteren Säuglingen und Kleinkindern, und auf den Einsatz von Fluoriden.

„An der schützenden Wirkung dieser natürlichen Salze aus der Erdkruste gibt es aus wissenschaftlicher Sicht keine Zweifel“, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Fluoride härten den Zahnschmelz und machen die Zähne widerstandsfähiger. Sie hemmen gleichzeitig die Ansiedlung und den Stoffwechsel von Bakterien im Zahnbelag und schützen so den Zahnschmelz vor Zerstörung. Deshalb empfehlen wir Kinder- und Jugendärzte in großer Einmütigkeit mit Zahnärzten und Ernährungsexperten die Anwendung von Fluoriden schon für Babys, Kleinkinder und Vorschulkinder zur Vorbeugung gegen Karies“.

Die empfohlenen Fluoridmengen sollen wirksam und zugleich sicher sein. Aus diesem Grund enthalten die neuen Handlungsempfehlungen zum ersten Mal nicht nur abstrakte Dosierungsangaben für die Zahnpasta in Milligramm-Mengen, sondern für alle Eltern verständliche und bildhafte Mengenangaben, abgestimmt nach Altersstufen. Wünschenswert wäre jetzt auch eine fachliche Beratung und Schulung der Familien über Mundhygiene, zahn-schonende Ernährung, behutsame Zahnpflege und korrekt dosierte Anwendung fluoridhaltiger Zahnpasta. Den geeigneten Rahmen dazu bieten die Vorsorgetermine U6 und U7 beim Kinder- und Jugendarzt sowie die zahnärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen zwischen dem 13. und 24. Lebensmonat, heißt es dazu in den neuen Handlungsempfehlungen für das Netzwerk „Gesund ins Leben“.

Ein erhöhtes Kariesrisiko besteht nach allen aktuellen Studien für Kinder aus Familien mit problematischem Ernährungs- und Mundhygieneverhalten und mit niedrigem sozioökonomischem Status, außerdem für Kinder mit Behinderungen und chronischen Krankheiten, betont die Stiftung Kindergesundheit.

[Link zur Handlungsempfehlung](#)

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/news767773>



Culinary Medicine – multizentrische Evaluation an den Universitäten Göttingen, Brandenburg und Gießen gestartet

26.04.2021, CookUOS e.V.

Göttingen - Das Wahlfach Culinary Medicine wurde an der Universitätsmedizin Göttingen für Medizinstudierende in klinischen Semestern entwickelt und im Wintersemester 2020/2021 erfolgreich pilotiert. Zum Beginn des Sommersemesters 2021 haben mit der Medizinischen Hochschule Brandenburg Theodor Fontane und der Universitätsmedizin der Justus-Liebig-Universität Gießen zwei weitere Universitäten die Lehre des innovativen Wahlfachangebots Culinary Medicine aufgenommen. Beide beteiligen sich an einer gemeinsamen Evaluation.

Culinary Medicine übersetzt aktuelle ernährungsmedizinische Erkenntnisse in die Lebenswelten von Patientinnen und Patienten und verbessert die ärztliche Beratungskompetenz bei ernährungsassoziierten Erkrankungen. Das Lehrformat ist ein indikationsbezogener Kochkurs (Teaching Kitchen), der auf dem evidenzbasierten Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) basiert.

Ziel dieser Kooperation ist es, zum einen den Stellenwert der Ernährungsmedizin bereits im Medizinstudium zu stärken. 70-80 Prozent aller Krankheiten haben eine Ernährungsursache, einen Ernährungshintergrund oder eine ernährungstherapeutische Konsequenz.

Das neue Wahlfach Culinary Medicine leistet einen wichtigen ersten Beitrag, um die Situation für Medizinstudierende zu verbessern. In 28 Lehrveranstaltungsstunden werden klinische Indikationen anhand des evidenzbasierten LEKuP und eine daraus abgeleitete praktische Ernährungstherapie synergistisch zusammengeführt. Passende Fallbeispiele ergänzen das Lehrangebot.

Bis November 2020 wurde das Wahlfach Culinary Medicine an der Göttinger Universitätsmedizin mit einem Hygienekonzept in Präsenz gelehrt. Pandemiebedingt wurde das Lehrkonzept für die digitale Durchführung umgearbeitet und wird seit Dezember 2020 ausschließlich digital gelehrt. Die Studierenden sind über eine Videokonferenz-Software mit den Lehrenden in der Lehrküche (Teaching Kitchen) verbunden und kochen interaktiv die zuvor ausgewählten Rezepte in ihrer eigenen Küche mit. Dabei werden sowohl nutritiv-physiologische wie auch praktisch-kulinarische Aspek-

te fortwährend diskutiert. Zu Beginn steht eine kurze Einführungspräsentation zum klinischen Bezugsrahmen auf dem Programm.

„Wir sind deutlich positiv überrascht, wie gut sich Culinary Medicine auch digital lehren lässt“, so PD Dr. med. Thomas Ellrott, der das Projekt an der Universitätsmedizin Göttingen leitet. „Dabei haben wir aber festgestellt, dass die Interaktivität zwischen Lehrenden und Studierenden bei mehr als etwa 12 Studierenden im Online-Format deutlich zurückgeht“, erklärt Ellrott weiter.

Durch die weiterhin angespannte Pandemiesituation erfolgt die multizentrische Evaluation im Sommersemester 2021 an allen drei Hochschulstandorten ebenfalls in komplett digitaler Lehre. Dabei verwenden alle Institutionen die gleichen Kursmaterialien, führen den Kurs in gleicher Form durch (7 Kurstage à 4 Lehrveranstaltungsstunden) und nutzen auch den gleichen, eigens entwickelten, Survey zur Evaluation, damit die erhobenen Daten gemeinsam ausgewertet und veröffentlicht werden können.

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/news767487>

Verhaltensänderungen beim Eisessen

03.05.2021, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Bamberg - Wie Lernen und Evolution zusammenhängen, erforschen die Verhaltenswissenschaften seit über 100 Jahren – bisher ohne allgemeingültige Antwort. Dr. Matthias Borgstede, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Allgemeine Pädagogik der Universität Bamberg, sagt: „Mit unserer neuen Forschungsarbeit leisten wir einen entscheidenden Beitrag zu einer allgemeinen Theorie des Lernens, die für alle Lernprozesse bei allen Arten gleichermaßen gilt.“ Den Zusammenhang zwischen Lernen und Evolution erklärt Matthias Borgstede am Beispiel des Eisessens.

„Viele Menschen essen gerne Eis. Das liegt daran, dass unter den Bedingungen, in denen sich der Mensch entwickelt hat, energiereiche Nahrung das Überleben und die Fortpflanzung positiv beeinflusst hat“, sagt Borgstede. Der süße Geschmack des Zuckers ist daher im Laufe der Evolution zu einem Signal für evolutionäre Fitness geworden. Sobald die Evolution



derartige Signale hervorgebracht hat, tritt ein weiterer Selektionsprozess auf: Lernen durch Erfahrung oder Verstärkungslernen. Wann immer Verhaltensweisen im statistischen Mittel mit Fitness-Signalen zusammenhängen, werden diese Verhaltensweisen selbst zu Fitness-Signalen. Für eine Person, die regelmäßig Eis in ihrem Gefrierschrank hat, wird zum Beispiel das Öffnen der Gefrierschranktür zum Fitness-Signal.

Manche Gewohnheiten, wie beispielsweise abendliches Eisessen, haben jedoch einen negativen Einfluss auf die Gesundheit und somit auf die evolutionäre Fitness. Das liegt daran, dass Menschen heutzutage praktisch unbegrenzten Zugang zu energiereichen Speisen haben, eine evolutionäre Selektion gegen die Vorliebe für süße Speisen jedoch noch nicht stattgefunden hat. Abendliches Eisessen lässt sich daher nur sehr schlecht durch gute Vorsätze oder Appelle reduzieren. „Schlechte Gewohnheiten sind kein Zeichen mangelnder Selbstbeherrschung, sondern das Resultat eines Selektionsprozesses durch die Umgebung“, schlussfolgert Borgstede. „Wenn wir Verhalten verändern wollen, müssen wir daher die Umgebung ändern. Zum Beispiel können wir dafür sorgen, dass kein Eis mehr im Gefrierschrank ist. Auf diese Weise wird der Spaziergang zur Eisdiele in Zukunft selektiert, statt das Öffnen des Gefrierschranks. Das wäre für die Gesundheit förderlicher.“

Mit diesem Beispiel zeigt Borgstede, dass Lernen ähnlich wie die Evolution durch einen Selektionsprozess abläuft. Während sich bei der biologischen Evolution Lebewesen durch Vererbung über Generationen hinweg verändern, kann aber ein einzelner Mensch sein Verhalten sehr schnell an neue Bedingungen anpassen. Das heißt: Dass Menschen Süßes mögen, ist genetisch in ihnen angelegt. Aber wie sie damit umgehen, hängt wesentlich von der Gestaltung ihrer Umgebung ab. Verhalten wird weder durch die Gene noch die Umgebung vorgegeben. Es ist das Produkt von Variation und Selektion auf biologischer, sozialer und individueller Ebene.

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/news767944>

HERAUSGEBER



Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel: 06221 7511 -200

E-Mail: info@gesunde-ernaehrung.org

Web: www.gesunde-ernaehrung.org

INFORMATIONSQUELLE



idw – Informationsdienst Wissenschaft

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

© Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2021

SAVE THE DATE

25. Heidelberger Ernährungsforum | 24. – 25. September 2021

