



Mehr als 330 Kilogramm: Das isst eine deutsche Person pro Jahr

07.01.2021, Universität Leipzig

Leipzig - Welche Lebensmittel landen auf den Tellern der Deutschen und wie gesund sind sie? Der Trend im Land ist positiv, doch der Fleischkonsum noch immer zu hoch. Zu diesem Ergebnis kommt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrem aktuellen Ernährungsbericht.

Zunächst die guten Nachrichten aus dem Ernährungsbericht: Gemüse liegt mit 104 Kilogramm pro Kopf im Jahr am meisten auf den Tellern in Deutschland. Die Tendenz ist steigend. Beliebt sind Tomaten, Möhren, Rote Rüben sowie Zwiebeln. Auch Hülsenfrüchte stehen in der Gunst der Konsumenten weit oben. „Besonders gut für die Verbraucher sind Kohlarthen, Broccoli, Blaubeeren oder Brombeeren, weil neben dem Reichtum an Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen mit vergleichsweise wenig Kalorien Sättigung erreicht werden kann“, erklärt der Diabetologe Blüher.

Eine ebenfalls positive Meldung: Deutsche trinken viel Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetees. Der Verbrauch von Wasser steigt um 1,5 Liter im Vergleich zum Vorjahr und liegt nun bei 154 Litern pro Kopf im Jahr. Der Professor für Klinische Adipositasforschung sagt: „In der Ernährungsberatung legen wir großen Wert darauf, dass Kalorien nicht über Getränke zugeführt werden. Somit sind Wasser und ungesüßte Getränke wie Tee ein wichtiger Bestandteil bei der Verhinderung und Therapie von Übergewicht.“ Der Gesamtalkoholverbrauch sinkt in Deutschland, wobei Bier mit einem Rückgang von 900 Milliliter pro Kopf im Jahr am deutlichsten betroffen ist, zeigt die Analyse zum Lebensmittelverbrauch.

Rückgänge sind auch beim Verzehr von Obst zu verzeichnen. Äpfel, Birnen und Trauben sind nicht mehr so gefragt, im Trend liegen Beeren und Bananen. Getreideerzeugnisse und frische Kartoffeln kommen seltener auf den Teller als noch vor ein paar Jahren. Der Verbrauch von Käse hingegen steigt weiter an mit durchschnittlich 200 Gramm jährlich pro Person.

Die Deutschen essen außerdem mehr Rind-, Kalb- und Geflügelfleisch. Allein der Konsum von Schweinefleisch ist um 370 Gramm pro Kopf im Jahr gesunken. Der gesamte Fleischverbrauch liegt seit langer Zeit weitgehend unverändert bei etwa 60 Kilogramm pro

Kopf im Jahr. „Mitunter verursacht erhöhter Fleischkonsum erhebliche Gesundheitsprobleme und kann zu Adipositas beitragen. Diese chronisch fortschreitende Erkrankung ist nicht heilbar, aber behandelbar“, erläutert Blüher. „Wenn es gelänge, den Verzehr von tierischen Lebensmitteln zu senken und dafür eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreideprodukten, Kartoffeln und Nüssen zu erreichen, könnten gleichzeitig die Risiken für Gesundheit und Klima reduziert werden. Damit trägt jeder Mensch nicht nur zur eigenen Gesunderhaltung bei, er kann auch für die gesamte Gesellschaft etwas bewirken“, appelliert der Adipositasforscher an die Deutschen und ihre Ernährungsgewohnheiten.

Die Universität Leipzig bietet eine vielfältige Forschungslandschaft, die sich der Prävention und Behandlung der Fettleibigkeit widmet. Zu den Themen der Adipositasforschung in Leipzig zählen unter anderem genetische Assoziationen, Stoffwechselstörungen, Mechanismen der Fettakkumulation, die Rolle des Gehirns beim Essen und therapeutische Interventionen zum Gewichtsverlust und -erhalt.

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/news760844>

Speisen mit hohem Potenzial für Gesundheit und Umwelt: Aktualisierte DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung begleiten Praktiker*innen zu nachhaltigen Lösungen

01.12.2020, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Bonn - Die Ansprüche an die Gemeinschaftsverpflegung sind gestiegen: Gefordert wird eine Qualität zu angemessenen Kosten, die der Gesundheit dient und schmeckt, soziale Teilhabe ermöglicht, aber auch den Umweltaspekt einbezieht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) fokussiert das in ihren neu überarbeiteten Qualitätsstandards.

Aktuell sind die DGE-Qualitätsstandards für die Schule in fünf Ländern – Berlin, Bremen, Hamburg, Saarland und Thüringen verbindlich – in Thüringen auch für Kitas.

Die DGE-Qualitätsstandards für die gemeinschaftliche und gesundheitsfördernde Verpflegung vom Kindes- bis zum Senior*innenalter berücksichtigen nun die

aktualisierten Kriterien auch jeweils unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit.

Aus vormals vier separaten Werken im Pflegebereich sind nun zwei geworden: „Klinik“ und „Rehabilitation“ wurden in einem Werk gebündelt sowie „Essen auf Rädern“ und „stationäre Senioreneinrichtungen“. Neu enthalten sind in den Lebenswelten mit Teilverpflegung – also Kita, Schule und Betrieb – detaillierte Kriterien und Tabellen zu Frühstück und Zwischenverpflegung. Damit gibt es nun insgesamt fünf DGE-Qualitätsstandards. Ein Glossar und ein Literaturverzeichnis sind hinzugekommen. Zahlreiche weiterführende Informationen werden auf den Internetseiten des DGE-Projektes „IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung“ fortlaufend digital ergänzt.

Ein neues Kapitel stellt heraus, wie die DGE-Qualitätsstandards als ein Instrument auf Management-Ebene dabei unterstützen, die Verpflegung systematisch weiterzuentwickeln: Alle an der Verpflegung Beteiligten sollten dabei maximal Hand in Hand arbeiten. Wissenschaftlich verbriefte Kriterien und viele Empfehlungen helfen, ein gesundheitsförderndes Speisenangebot schrittweise zu optimieren – „jeder nach seinem Tempo“, macht Virmani deutlich. Ein weiteres neues Kapitel erklärt, wie sich die zugrunde gelegten wissenschaftlichen Kriterien herleiten und was sie mit Nachhaltigkeit verbindet.

„Der Planet stößt an seine Grenzen. Die Verpflegung liefert viel Spielraum, um zu einer besseren Umweltbilanz beizutragen“, führt Virmani weiter aus. Wissenschaftliche Studien des Wuppertal Instituts oder das Klimaschutzprojekt KEEKS nennen für den Bereich Ernährung ein Einsparpotenzial von bis zu 30 Prozent der klimarelevanten Emissionen. „Es lohnt sich also, Verpflegung als gesamten Prozess zu optimieren“, sagt die DGE-Geschäftsführerin.

Die DGE entwickelte die Qualitätsstandards im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Projekts „IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung“. Die Überarbeitung war eine gemeinsame Aufgabe des Projektes und der DGE. Wissenschaft und Praxis wurden dabei in einem mehrstufigen Prozess verknüpft. Die Expertise des DGE-Präsidiums sowie weiterer DGE-Fachreferate – insbesondere der Referate Gemeinschaftsverpflegung und Wissenschaft – ergänzten externe Expert*innen sowie Praktiker*innen.

Gut zehn Jahre nach Erscheinen der ersten DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung sind sie „zu einer festen Referenz in der Branche geworden“, hält Dr. Kiran Virmani fest: „Angesichts von fast 17 Millionen Menschen, die sich hierzulande üblicherweise täglich – Stand Frühjahr 2020 – außer Haus verpflegen, liegt das hohe Potenzial für gesundheitliche Prävention und Nachhaltigkeit damit auf der Hand. Mit den aktualisierten DGE-Qualitätsstandards stellen wir die Weichen dafür in der Gemeinschaftsverpflegung.“

Link: <https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/>

Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus der Pressemitteilung der DGE. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://www.dge.de/presse/pm/speisen-mit-hohem-potenzial-fuer-gesundheit-und-umwelt/>

Subtypen bei Vorstufe des Diabetes entdeckt

04.01.2021, Deutsches Zentrum für Diabetesforschung

Oberschleißheim - Prädiabetes ist nicht gleich Prädiabetes: Bei Menschen im Vorstadium des Typ-2-Diabetes gibt es sechs klar abgrenzbare Subtypen, die sich in der Krankheitsentstehung, dem Risiko für Diabetes und der Entwicklung von Folgeerkrankungen unterscheiden. Das zeigt eine Studie des Instituts für Diabetesforschung und Metabolische Erkrankungen (IDM) des Helmholtz Zentrums München an der Universität Tübingen, des Universitätsklinikums Tübingen und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD). Die Ergebnisse sind jetzt in 'Nature Medicine' erschienen.

Seit 1980 hat sich die Zahl der Menschen mit Diabetes weltweit vervierfacht. Allein in Deutschland leiden 7 Mio. Menschen daran. Tendenz weiter steigend. 2040 könnte sich die Anzahl der Menschen mit Typ-2-Diabetes auf bis zu 12 Mio. erhöhen. Doch Typ-2-Diabetes entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen. Oft durchlaufen die Personen eine längere Vorstufe des Diabetes, in der die Blutzuckerwerte bereits erhöht, aber die Menschen noch nicht krank sind. „Bisher konnte man bei Menschen mit Prädiabetes nicht vorhersehen, ob sie einen Diabetes entwickeln und Risiken zu schweren Folgeerkrankungen wie Nierenversagen haben, oder nur eine harmlose Form von leicht höheren Blutzuckerwerten ohne bedeutsames Risiko aufweisen“, erläutert Prof. Dr. Hans-Ulrich Häring, der die Studie vor 25 Jahren initiiert hat. Eine solche Unterscheidung ist jedoch wichtig, um der Stoffwech-



selerkrankung gezielt vorbeugen und so der Diabetes-Pandemie entgegenwirken zu können. Forschenden aus Tübingen ist jetzt ein wichtiger Durchbruch gelungen. Sie haben mit Hilfe der Clusteranalyse* bei Menschen mit Prädiabetes sechs verschiedene Subtypen mit unterschiedlichem Diabetes-Risiko entdeckt. Eine differenzierte Einteilung des Prädiabetes und des Diabetes ermöglicht es, eine an die Krankheitsentstehung angepasste individuelle und frühe Prävention und Therapie von Diabetes und seinen Folgeerkrankungen zu betreiben.

Die Arbeitsgruppe um Prof. Häring und Prof. Fritsche im Universitätsklinikum in Tübingen hat den Stoffwechsel von noch als gesund geltenden Personen mit Prädiabetes detailliert untersucht. Die Probanden (n=899) stammen aus der Tübinger Familienstudie und der Studie des Tübinger Lebensstilprogramms, die in den vergangenen 20 Jahren in Tübingen wiederholt intensiv klinisch, laborchemisch, kernspintomografisch und genetisch untersucht wurden. Anhand von für den Stoffwechsel wichtiger Kerngrößen wie u.a. Blutzuckerwerten, Leberfett, Körperfettverteilung, Blutfettspiegel und genetisches Risiko konnten die Forschenden sechs Subtypen des Prädiabetes identifizieren

Drei dieser Gruppen (Cluster 1, 2 und 4) zeichnen sich durch ein niedriges Diabetes-Risiko aus. Die Probanden des Cluster 1 und 2 waren gesund. Dabei gehören dem Cluster 2 vor allem schlanke Menschen an. Sie haben ein besonders niedriges Risiko, an Komplikationen zu erkranken. Das Cluster 4 bilden übergewichtige Menschen, deren Stoffwechsel jedoch noch relativ gesund ist. Die drei übrigen Subtypen (Cluster 3, 5 und 6) gehen mit einem erhöhten Risiko für Diabetes und / oder Folgeerkrankungen einher. Menschen, die dem Subtyp 3 angehören, bilden zu wenig Insulin und haben ein hohes Risiko an Diabetes zu erkranken. Menschen aus dem Cluster 5 weisen eine ausgeprägte Fettleber und ein sehr großes Diabetesrisiko auf, weil ihr Körper resistent gegen die blutzuckersenkende Wirkung von Insulin ist. Beim Subtyp 6 treten bereits vor einer Diabetesdiagnose Schädigungen der Niere auf. Hier ist auch die Sterblichkeit besonders hoch.

Doch lässt sich die Einteilung in sechs Prädiabetes-Subtypen auch in anderen Kohorten bestätigen? Um das zu untersuchen, haben die Forschenden das Verfahren auf beinahe 7000 Probanden der Whitehall II Kohorte in London ausgeweitet und dort ebenfalls die sechs Untertypen des Prädiabetes identifiziert.

Die Forschenden planen schon weiter. „In den nächsten Schritten werden wir zuerst in prospektiven Studien prüfen, wie weit die neuen Erkenntnisse für die Einteilung von einzelnen Personen in Risikogruppen anwendbar sind“, berichtet Prof. Dr. Andreas Fritsche vom Universitätsklinikum Tübingen. Sollte dies der Fall sein, könnten Menschen mit hohem Risikoprofil künftig früh erkannt und spezifisch behandelt 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/news760672>

Kleine Moleküle mit großer Wirkung

07.01.2021, Berlin Institute of Health (BIH)

Berlin - Die Konzentration und Zusammensetzung von Metaboliten, kleine Moleküle im Blut oder in der Gewebsflüssigkeit, geben Auskunft über biologische Vorgänge im menschlichen Körper. Sie dienen deshalb als wichtige Biomarker in der klinischen Medizin, etwa in der Diagnostik von Krankheiten oder zur Kontrolle, ob eine Therapie anschlägt oder nicht. Interessanterweise unterscheidet sich die Zusammensetzung der Metaboliten von Mensch zu Mensch, unabhängig von äußeren Einflüssen wie Krankheit oder Ernährung. Denn auch die Baupläne für die Eiweiße, die die Metaboliten-Konzentration beeinflussen, etwa Enzyme oder Transportproteine, sind individuell verschieden. Oft sind es kleinste genetische Varianten, die bewirken, dass ein Stoffwechsel-Enzym aktiver oder weniger aktiv, dass ein Transportprotein mehr oder weniger leistungsfähig ist und damit die Konzentration von Stoffwechselprodukten höher oder niedriger ausfällt.

In einer internationalen Studie haben Wissenschaftler*innen des Berlin Institute of Health (BIH) und der Charité – Universitätsmedizin Berlin sowie in Großbritannien, Australien und den USA Hunderte bisher unbekannt Variationen in Genen gefunden, die die Konzentration dieser kleinen Moleküle im Blut teils drastisch beeinflussen. Ihre Ergebnisse haben die Forscher*innen nun in der Zeitschrift *Nature Genetics* veröffentlicht.

Um diese Zusammenhänge herauszufinden, benötigten die Wissenschaftler*innen um Claudia Langenberg riesige Datenmengen. „Für unsere Untersuchungen haben wir große Datenbanken genutzt, in denen die Blutwerte und Erbinformationen von insgesamt rund



85.000 Menschen gespeichert sind“, erklärt Maik Pietzner, der Erstautor der Studie und Wissenschaftler in Claudia Langenbergs Labor. „Dabei konnten wir eindrucksvoll zeigen, dass es möglich ist, Daten aus verschiedenen kleinen Einzelstudien auch über Technologiegrenzen hinweg gemeinsam auszuwerten.“

„Eine Besonderheit unserer Studie sind die extremen Effekte, die wir gesehen haben, und deren potenzielle Relevanz für die medizinische Forschung. So konnten wir Genvarianten nachweisen, deren Einfluss auf den Stoffwechsel gut dreimal so stark ist wie bisher bekannte Effekte von häufigeren genetischen Variationen, zum Beispiel auf den Body Mass Index“, erklärt Claudia Langenberg.

Um Wissenschaftler*innen in aller Welt die Verknüpfung ihrer fachspezifischen Expertise mit ihren Daten zu ermöglichen, hat das Team eine interaktive Webseite auf www.omicscience.org eingerichtet. Denn Daten sind nur dann relevant, wenn sie auch genutzt werden können, ist Claudia Langenberg überzeugt. „Wir hoffen sehr, dass diese eindrucksvollen Beispiele andere Wissenschaftlerinnen und Ärzte dazu ermutigen, unsere Ergebnisse auf ihre speziellen Fragestellungen oder Erkrankungen anzuwenden.“

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/news760863>

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/>

Pressearchiv der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Web: <https://www.dge.de/presse/pressearchiv/?L=0>

© Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2020