

2/2011 | 14. März

Ernährung und Prävention – Chancen und Grenzen

49. Wissenschaftlicher Kongress der DGE

■ Kurzfassung:

Ernährungsmitbedingte Krankheiten sind heute für rund zwei Drittel aller Leistungen und Kosten im Gesundheitssystem verantwortlich. Damit gewinnt die Frage danach, welches Potenzial Ernährung und Lebensstil in der Prävention zukommt, zunehmend an Bedeutung. Mit dem Schwerpunktthema „Ernährung und Prävention – Chancen und Grenzen“ sucht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) auf ihrem 49. Wissenschaftlichen Kongress vom 14. - 16. März 2012 an der TU München in Freising-Weihenstephan Antworten auf diese und weitere Fragen. Neuere Studien – auch aus Deutschland – unterstreichen, dass mit einer annähernd gesundheitsfördernden Lebensweise bis zu 90 % aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 % aller Herzinfarkte und rund 50 % aller Schlaganfälle vermieden werden könnten.

Aber wann beginnt eigentlich Prävention? „Dicksein beginnt heute bereits im Mutterleib“ erklärt Prof. Dr. med. Andreas Plagemann, Charité Berlin, in seinem Plenarvortrag zu Überernährung und fetaler Prägung. Er stellt den prägenden Einfluss der Ernährung während der pränatalen, also vorgeburtlichen, und frühkindlichen Ernährung auf die spätere Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 vor. Auf die viel diskutierte Rolle der Ernährung bei der Entstehung von Krebs geht Prof. Dr. Cornelia Ulrich, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg, ein. Dabei kristallisiert sich heraus, dass Krebs nicht gleich Krebs ist, denn nicht jede Tumorart hat einen Bezug zur Ernährung. Mit „Metabolic insights into the benefits and risks of nutritional interventions“ beschäftigt sich Dr. Elaine Holmes, Imperial College London, schließlich im dritten Plenarvortrag. Denn auch wenn das große präventive Potenzial von Ernährung und Lebensstil hinsichtlich ernährungsmitbedingter Krankheiten bei weitem noch nicht ausgeschöpft zu sein scheint, hat Prävention auch ihre Grenzen: Trotz erfolgreicher Forschung stehen wir in vielen Bereichen ganz am Anfang und sind von einer personalisierten Ernährung noch weit entfernt.

Gemeinsam mit den Wissenschaftlichen Leitern Prof. Dr. Hans Hauner und Prof. Dr. Hannelore Daniel, beide TU München, begrüßt die DGE 700 Ernährungsexperten zu ihrem diesjährigen Wissenschaftlichen Kongress. In 72 Vorträgen und 139 Posterbeiträgen stellen mehr als 200 Referenten ihre aktuellen Ergebnisse aus der ernährungswissenschaftlichen Grundlagenforschung und verwandter Disziplinen vor. Minisymposien und Workshops, u. a. zur Nationalen Verzehrsstudie II und zur ernährungswissenschaftlichen Hochschulausbildung, sowie eine Industrieausstellung erweitern das interessante und umfangreiche 2 ½-tägige Kongressprogramm.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

2 715 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Durch große Interventionsstudien ist inzwischen gut belegt, wie einfach Prävention sein kann: Schon eine leichte Gewichtsabnahme, eine bedarfsgerechte, ballaststoffreiche Ernährung und etwas mehr Bewegung könnten chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 bei Risikopersonen weitgehend vermeiden oder deren Auftreten zumindest deutlich zeitlich verzögern. An Diabetes mellitus Typ 2 leidet beispielsweise mittlerweile etwa jeder 10. Deutsche, 15 Millionen Bundesbürger sind von Adipositas (definiert als Body Mass Index (BMI) ≥ 30 kg/m²) betroffen.

Der Erkenntnis, dass Prävention schon sehr früh, nämlich vor dem ersten Atemzug beginnt, liegen Beobachtungen eines neuen Fachgebietes, der „Perinatalen Programmierung“ zugrunde. Danach sind Umwelteinflüsse während kritischer, sensibler Entwicklungsphasen im Mutterleib und bei Neugeborenen, insbesondere durch Ernährung und Hormone, geradezu prägend für das Erkrankungsrisiko im gesamten späteren Leben. Der starke, epidemieartige Anstieg von Übergewicht in einem relativ kurzen Zeitraum zeigt unzweifelhaft, dass genetische Gründe weder alleinige Ursache noch Schlüssel zur Lösung des Problems darstellen. Dagegen belegen epidemiologische, klinische und experimentelle Studien den Einfluss von Übergewicht der werdenden Mutter, Überernährung im Mutterleib sowie des Neugeborenen auf dessen späteres Erkrankungsrisiko. So kann beispielsweise eine „Glucosemast“ im Mutterleib infolge eines nicht erkannten, nicht behandelten Schwangerschaftsdiabetes das spätere Risiko des Kindes etwa verdreifachen, selbst Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und in der Folge Herz-Kreislauf-Krankheiten zu entwickeln, unabhängig von genetischen Veranlagungen. Daraus kann sich regelrecht ein Teufelskreis entwickeln, da etwa ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter in Deutschland heute übergewichtig sind und mindestens 10 % an einem unbehandelten, weil nicht diagnostizierten, Schwangerschaftsdiabetes leiden. Primäre Präventionsmaßnahmen wären Normalgewicht und Vermeidung einer Überernährung während der Schwangerschaft, Vermeidung einer Überernährung des Neugeborenen und konsequentes Stillen sowie die Erkennung und adäquate Therapie eines Schwangerschaftsdiabetes.

Der Zusammenhang von Krebs und Ernährung stellt sich komplizierter dar, da unterschiedliche präventive und Risikofaktoren eine Rolle spielen. Beispielsweise sind Ernährungsfaktoren für den postmenopausalen Brustkrebs vorwiegend dann von Bedeutung, wenn sie, wie Übergewicht und Alkoholkonsum – beide etablierte Risikofaktoren – die Östrogenkonzentration beeinflussen. Für Darmkrebs hingegen gibt es zahlreiche Zusammenhänge, vermutlich auch, weil dieses Gewebe direkten Kontakt mit den Darminhaltsstoffen hat und einen sehr raschen Stoffwechsel aufweist. Als Risikofaktoren gelten vor allem eine fleischreiche Ernährung, zu wenig Bewegung und Übergewicht. Präventiv wirkt eine Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist.

Eine erfolgreiche Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten ist trotz zunehmend gesicherten Wissens nur möglich, wenn zusätzlich zur Aufklärung die

gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für eine die Gesundheit fördernde Umwelt geschaffen werden. „Die benötigte Präventionskultur und -infrastruktur ist in Deutschland bislang leider noch nicht vorhanden und es bedarf größter Bemühungen aller Beteiligten, um die Lebensbedingungen so zu modifizieren, dass alle Bürger davon profitieren. Ein Handicap von Präventionsmaßnahmen ist die zeitliche Verzögerung des messbaren Nutzens, auch wenn der ökonomische Nutzen unter Experten mittlerweile unumstritten ist.“ wägt Prof. Dr. Hans Hauner die Chancen und Grenzen der Prävention durch Ernährung ab.

6 404 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de