

11/2010 | 22./23. September

Ballaststoffreiche Ernährung senkt das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten

Wissenschaftliches Symposium der DGE zeigt aktuelle Datenlage auf

■ **Kurzversion:**

(dge) In den letzten Jahren haben einseitige und widersprüchliche Botschaften die Bevölkerung bei Ernährungsfragen wie die der optimalen Kohlenhydratzufuhr verunsichert. Lässt sich das Risiko für Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und Co. durch eine bestimmte Kohlenhydratzufuhr verhindern? Rund 300 Teilnehmende, darunter Fachkräfte aus der Ernährungsberatung, Wissenschaftler, Mediziner, Fachjournalisten und Studenten, informierten sich zu dieser Frage auf dem Wissenschaftlichen Symposium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Bonn. Die Veranstaltung „Kohlenhydrate und Ballaststoffe in der Ernährung“ fand am 22. und 23. September 2010 unter Leitung von Prof. Dr. Hans Hauner, Technische Universität München, und PD Dr. Jakob Linseisen, Helmholtz Zentrum München, statt.

Experten aus Ernährungswissenschaft, Medizin und Praxis formulierten auf der Basis gesicherten Wissens Ernährungsempfehlungen, die Fachkräften, Medien und interessierten Verbrauchern eine nützliche Hilfestellung sind und zur Gesundheitsförderung in der Bevölkerung beitragen: Mit einem verringerten Konsum zuckergesüßter Erfrischungsgetränke kann das Adipositasrisiko gesenkt werden. Um Trinkgewohnheiten hin zum Verzehr zuckerfreier Alternativen zu verändern, sollte das Angebot zuckergesüßter Getränke im Alltag eingeschränkt werden. Großes Potenzial zur Prävention verschiedener ernährungsmitbedingter Krankheiten haben die ohnehin für ihre positiven Effekte im Stoffwechsel bekannten Ballaststoffe. Bereits der Austausch jeweils einer Portion Toastbrot gegen Vollkornbrot und Nudeln gegen Vollkornnudeln erhöht die Ballaststoffzufuhr um sieben Gramm. Das entspricht der Menge, die der Bevölkerung in Deutschland im Mittel fehlt, um den Referenzwert für die Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm pro Tag zu erreichen.

2 011 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ **Hintergrundinformation:**

Die Ernährung hat einen anerkannt hohen Stellenwert in der Entstehung und dem Fortschreiten vieler chronischer Krankheiten. Das erhebliche Potenzial zur

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.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Prävention dieser Krankheiten ist bisher jedoch nicht ausgeschöpft. Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebserkrankungen und andere ernährungsmitbedingte Krankheiten sind in den letzten Jahrzehnten immer häufiger geworden. Neben den Fetten stellen die Kohlenhydrate die zweite große Gruppe von energieliefernden Nährstoffen dar, die wesentlich zur Ernährung des Menschen beiträgt und der dementsprechend eine große Bedeutung in der Vermeidung ernährungsmitbedingter Krankheiten zukommt.

Die DGE hat sich zum Ziel gesetzt, wissenschaftlich abgesicherte Informationen zur Bedeutung der Quantität und Qualität der Kohlenhydratzufuhr für die Entstehung und Prävention von Krankheiten bereitzustellen. Dazu wurde die verfügbare wissenschaftliche Fachliteratur systematisch analysiert und der aktuelle Wissensstand kritisch zusammengefasst sowie Unsicherheiten und Forschungsbedarf aufgezeigt. Das Endergebnis dieser Arbeit ist die evidenzbasierte Leitlinie „Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, deren Entwurf Ende September 2010 zur öffentlichen Diskussion auf der Homepage der DGE (www.dge.de/leitlinie) präsentiert wird. Im Rahmen des Wissenschaftlichen Symposiums präsentierten die Mitglieder der Leitlinienkommission erste Ergebnisse ihrer Arbeit und stellten den Bezug zur Praxis her.

Dabei interessierte besonders die Frage, wie sich die Zufuhr von Ballaststoffen steigern lässt. Dr. Petra Schulze-Lohmann von der DGE-Sektion Schleswig-Holstein zeigte, dass es darauf ankommt, bei Brot, Nudeln und anderen Getreideprodukten die Vollkornvarianten zu wählen und mehr Gemüse zu essen, zum Beispiel als Rohkost zum Abendbrot. Personen, die aufgrund ihres Alters oder wegen Kau- und Schluckstörungen ohnehin wenig essen, müssen Lebensmittel mit einer sehr hohen Ballaststoffdichte angeboten werden, deren Konsistenz den Verzehr erleichtert. Eine Möglichkeit sind pürierte Speisen, zum Beispiel Gemüsesuppen oder Quarkspeisen, die zusätzlich mit Weizenkleie (ein Esslöffel enthält 4,5 Gramm Ballaststoffe) oder geschrotetem Leinsamen (ein Esslöffel enthält 3,5 Gramm Ballaststoffe) angereichert werden können.

Auch die Auswahl und Verwendung unterschiedlicher Mahlerzeugnisse aus Getreide beim Backen kann die Zufuhr von Ballaststoffen sowie Nährstoffen insgesamt optimieren. „Angesichts einer offenkundigen Zurückhaltung weiter Bevölkerungskreise gegenüber purem Vollkorn sind allerdings moderatere Zugangswege in Betracht zu ziehen – nicht nur bei der gewerblichen Backwarenherstellung, sondern gerade auch beim Backen im privaten Haushalt“, sagte Dr. Heiko Zentgraf, Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung, Bonn. Er schlägt beispielhaft vor, die Hälfte des Weizenmehls der Typen 405/550 gegen Weizenvollkornmehl auszutauschen, Weizenmehl der Type 1050 (= „auf halbem Weg zum Vollkorn“) einzusetzen und anteilig Roggenmehle für herzhaftes Gebäck zu verwenden.

Während für Vollkornprodukte sowie auch Obst und Gemüse ein erhöhter Verzehr gefordert wird, sind zuckerhaltige Erfrischungsgetränke Lebensmittel,

deren Konsum aufgrund ihrer risikoerhöhenden Wirkung hinsichtlich Adipositas eingeschränkt werden sollte. Dr. Lars Libuda vom Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, sagte, dass bei Kindern Maßnahmen der Verhältnisprävention größere Effekte bezüglich der Veränderung der Trinkgewohnheiten haben als der klassische Gesundheitsunterricht in der Schule. Verhältnisprävention bedeutet in diesem Zusammenhang, weniger zuckergesüßte Getränke im Alltag von Kindern anzubieten. Erfolgt gleichzeitig ein Angebot von kalorienfreien Alternativen, kann zumindest bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen auch ein positiver Effekt auf das Körpergewicht resultieren. Dieses Beispiel zeigte, wie die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten als ein wichtiges Handlungsfeld zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten genutzt werden kann.

6 155 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de