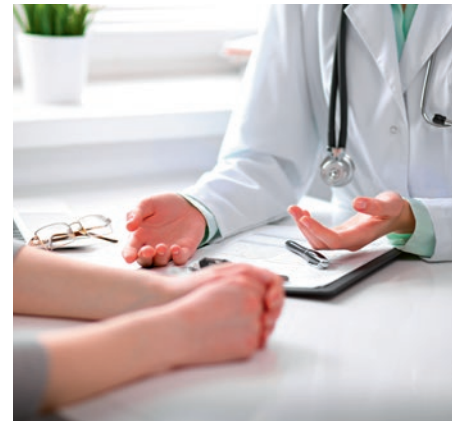


„DER MENSCH IST, WAS ER ISST.“

PARACELSUS



DEUTSCHE WÜRDEN SICH GERN GESÜNDER ERNÄHREN, WISSEN ABER OFT NICHT WIE

Die Einstellung der Deutschen zu ihrer Ernährung hat sich verändert. Legten sie bis vor wenigen Jahren noch am meisten Wert auf guten Geschmack beim Essen, wollen sich inzwischen viele Menschen gesünder ernähren. Der Trend zu einer gesünderen Ernährung erreicht jedoch längst nicht alle. Ungesunde Ernährung ist nach wie vor ein Problem.

WEICHEN FÜR GESUNDES KÖRPERGEWICHT WERDEN SCHON IN DER KINDHEIT GESTELLT

Wer in der frühen Kindheit bereits zu viel Gewicht auf die Waage bringt, behält sein Übergewicht vielfach auch in der Jugendzeit und häufig noch im Erwachsenenalter. Deshalb sollten Eltern, Erzieher sowie Kinder- und Jugendärzte schon früh darauf achten, Kinder mit Anlagen für Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit (Adipositas) rechtzeitig zu erkennen.

STUDIE: FRÜHSTÜCKSMUFFEL HABEN HÖHERES DIABETESRISIKO

Ein reichhaltiges Frühstück ist die beste Grundlage für den Tag. Für unsere Eltern- und Großelterngeneration war dies noch eine unumstößliche Lebensweisheit. Heute sparen sich viele das Frühstück. Einer neuen Studie zufolge erhöht jedoch der Verzicht auf das Frühstück das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

WARUM WIR DEM DOKTOR OFT NICHT DIE WAHRHEIT SAGEN

Ärzte wissen aus Erfahrung, dass sie von Patienten nicht selten angelogen werden. Eine Studie aus den USA hat die ärztliche Intuition objektiv belegt und herausgefunden, warum wir es mit der Wahrheit im Sprechzimmer oft nicht so genau nehmen.

seite **2**

seite **4**

seite **5**

seite **6**

TK-STUDIE: DEUTSCHE WÜRDEN SICH GERN GESÜNDER ERNÄHREN, WISSEN ABER OFT NICHT WIE

Die Einstellung der Deutschen zu ihrer Ernährung hat sich verändert. Legten sie bis vor wenigen Jahren noch am meisten Wert auf guten Geschmack beim Essen, wollen sich inzwischen viele Menschen gesünder ernähren. Das geht zumindest aus der neuen Ernährungsstudie 2017 der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Demnach kommt es 45 Prozent und damit dem größten Teil der Befragten bei ihrer Ernährung vor allem darauf an, dass sie gesund ist. In der vorherigen TK-Ernährungsstudie aus dem Jahr 2013 war „Hauptsache lecker“ noch die am häufigsten geforderte Eigenschaft bei den Nahrungsmitteln. Damals gaben erst 35 Prozent der Befragten an, dass für sie Gesundheit das wichtigste Kriterium bei der Ernährung sei.

Diese Ergebnisse zeigen aus Sicht der Krankenkasse, dass der Verbraucher aufgeklärter geworden ist. Insofern machen sich sicherlich die Informationskampagnen vonseiten des Staates und von Ernährungsfachleuten positiv bemerkbar. In dem neuen Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung schlägt sich bestimmt auch die ständige Präsenz von Fitness- und Ernährungsthemen in den Medien nieder, die vielen Koch-Shows zeigen ebenso Wirkung wie die zahlreichen „Lebensmittel-Skandale“ der jüngeren Vergangenheit. Die Konsumenten sind einfach zunehmend mit der Themenkombination Gesundheit-Ernährung konfrontiert. Dieser Entwicklung steht allerdings die wachsende Zahl der übergewichtigen bis fettsüchtigen Erwachsenen und vor allem auch Kinder in Deutschland gegenüber. So sind nach Auskunft des Robert Koch-Instituts (RKI) zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und mehr als die Hälfte der Frauen (53 Prozent) in Deutschland übergewichtig. Laut RKI ist ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) sogar stark übergewichtig (adipös).

Diese Zahlen erscheinen dem Institut, immerhin zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet

der Krankheitsüberwachung und -prävention, insbesondere deshalb so bemerkenswert, da Übergewicht und Adipositas als Mitursache für viele Beschwerden gelten und die Entwicklung chronischer Krankheiten begünstigen können. Übergewicht und Adipositas sind daher Themen von hoher Public-Health-Relevanz, befindet das RKI. Deshalb erhebt das in Berlin ansässige Institut im Rahmen des Gesundheitsmonitorings regelmäßig Daten zu Übergewicht und Adipositas in der hiesigen Bevölkerung.

Da nun der Wunsch nach einer gesünderen Ernährung bei den Bundesbürgern ebenso zunimmt wie die Zahl der zu dicken Menschen und das Aufkommen an ernährungsbedingten Erkrankungen hierzulande, stellt sich zwangsläufig die Frage, wie dies zusammenpasst. Zu dieser Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis stellt die Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Anne Flothow von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg fest, dass es offenbar in der Bevölkerung an dem notwendigen Know-how mangle, wie man auch unter dem Zeitdruck des Alltags gesundheitsfördernde Nahrungsmittel einkauft und in der Küche zubereitet. Vielfach sei das Wissen über die positive Wirkung bestimmter Lebensmittel auf das Wohlbefinden vorhanden, berichtet die Expertin. Doch mangels Kenntnissen über die schmackhafte Zubereitung dieser Produkte werde



dann doch zu oft zur Tiefkühlpizza gegriffen, so die Wissenschaftlerin in einem Kommentar zur jüngsten TK-Ernährungsstudie.

Der Trend zu einer gesünderen Ernährung erreiche längst nicht alle, heißt es denn auch in der Untersuchung. Vielmehr sei ungesunde Ernährung nach wie vor ein massives Problem, das sich sowohl in einem hohen Anteil Übergewichtiger als auch in ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 niederschläge. Hier sehen die Verfasser der Studie die Akteure aus Politik und Gesundheitswesen gefragt, „die Schere



zwischen den Gesundessern und den Ungesundessern nicht zu weit auseinandergehen zu lassen“. Basiswissen über eine gesunde Ernährung müsse in allen Schichten der Gesellschaft ankommen, fordert die TK.

Vor diesem Hintergrund hat sich ja auch Almased Campus, die Studiengesellschaft für Gesundheitsberatung, dem von der Krankenkasse postulierten Zweck der Verbraucheraufklärung in Ernährungsfragen verschrieben: Aktuelle Studienergebnisse in Kombination mit Tipps zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie Hintergründen und Hintergründigem zu ausgewählten Nahrungsmitteln vermitteln umfassendes Wissen zu einem gesünderen, aber gleichzeitig wohlschmeckenden Ernährungskonzept. Dabei kann, muss aber nicht unbedingt, die Almased-Vitalkost eine wichtige Rolle spielen. In jedem Fall erleichtern die auf Almased Campus zu findenden Informationen den Zugang zu einer Ernährung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Dazu muss aus Sicht des Vorstandsvorsitzenden der TK, Dr. Jens Baas, aber auch die Nahrungsmittelindustrie ihren Beitrag leisten: indem Inhaltsstoffe klar deklariert werden. So sollten etwa Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt – wie

Müsli, Joghurt oder Limonade – als das vermarktet werden, was sie nach Ansicht des promovierten Mediziners auch sind: „Süßigkeiten, die wir gern, aber in kleineren Dosen genießen.“ Grundsätzlich fordert der TK-Chef „eine saubere, gesunde und umweltschonende Lebensmittelproduktion, der die Menschen vertrauen können“. Gute Ernährung brauche somit verantwortungsbewusste Lebensmittelunternehmen, aber auch Verbraucher, die bereit sind, für gutes Essen einen angemessenen Preis zu zahlen, um gute Qualität zu bekommen, stellt Dr. Baas zu der aktuellen TK-Ernährungsstudie fest.

Darin wird allerdings ebenfalls deutlich, dass bei allem Streben nach einer bewussteren und gesünderen Ernährung nicht allein die reine Energiezufuhr, also die Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen reduziert werden sollte. Essen habe schließlich auch eine soziale Funktion und müsse zugleich

als Genuss wahrgenommen werden, stellen die Verfasser der Studie fest. Dazu soll aus ihrer Sicht mehr und bessere Ernährungsaufklärung gleichfalls beitragen. So wie dies Almased Campus exemplarisch vorführt.

IMPRESSUM

ALMASED CAMPUS

Studiengesellschaft
 für Gesundheitsberatung e. V.

V.i.S.d.P.:

Prof. Dr. KLAUS KOCKS Ass.
 Medizinpädagoge

Tel: +49 40 32005250
 info@almased-campus.de
 www.almased-campus.de

Chilehaus, Fischertwiete 2,
 20095 Hamburg

WEICHEN FÜR GESUNDES KÖRPERGEWICHT WERDEN SCHON IN DER KINDHEIT GESTELLT

Wer in der frühen Kindheit bereits zu viel Gewicht auf die Waage bringt, behält sein Übergewicht vielfach auch in der Jugendzeit und häufig noch im Erwachsenenalter. Deshalb sollten Eltern, Erzieher sowie Kinder- und Jugendärzte schon früh darauf achten, Kinder mit Anlagen für Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit (Adipositas) rechtzeitig zu erkennen. Das geht aus einer aktuellen Studie der Universität Leipzig hervor, bei der die Wissenschaftler die Entwicklung des Gewichts von mehr als 51.000 Kindern von der Geburt bis ins Jugendalter analysierten, konkret von 0 bis 18 Jahren.

Dabei ergab sich ein eindeutiges Ergebnis, wie Studienleiterin Prof. Dr. Antje Körner, Professorin für Pädiatrische Forschung an der Universität Leipzig und Arbeitsgruppenleiterin am Center for Pediatric Research Leipzig (CPL) des Universitätsklinikums Leipzig, berichtet: Fast 90 Prozent der Kinder, die im Alter von drei Jahren übergewichtig waren, waren es auch als Jugendliche. Bei ihnen fand der stärkste Gewichtszuwachs im Kleinkindalter von zwei bis sechs Jahren statt.

Der Grundstein für Übergewicht und Adipositas werde somit schon gelegt, noch bevor ein Kind in die Schule geht, betont Prof. Körner. „Die Erkrankung manifestiert sich häufig schon sehr früh in der Kindheit. Zugleich liegt die Wahrscheinlichkeit, dass kleine Kinder mit Adipositas zu einem Normalgewicht in der Jugend zurückkehren, bei weniger als 20 Prozent“, erläutert die Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, die schon 2013 von der Deutsche Diabetes Gesellschaft für herausragende Forschungsleistungen ausgezeichnet wurde. Sie betont die direkte Bedeutung der Ergebnisse dieser großen Längsschnittstudie für die Praxis.

Laut der statistischen Auswertung der Forscher stehen für Kinder, die in den ersten zwei Lebensjahren adipös waren, die Chancen, später zu einem Normalgewicht zurückzukehren, bei gerade einmal 50:50.



Für fettleibige Dreijährige sinken demnach die Aussichten, die überzähligen Pfunde im Laufe der Jahre wieder zu verlieren, auf nur noch knapp 10 Prozent. Oder anders formuliert: Rund 90 Prozent dieser Kinder sind auch als Jugendliche übergewichtig oder adipös. Dazu Prof. Körner: „Wir konnten mit unseren Daten zeigen, dass das Gewicht von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas am stärksten zwischen zwei und sechs Jahren zugenommen hat“. Auch in der Folge stieg demnach der Body-Mass-Index (BMI) weiter stetig an, mit der Konsequenz, dass sich das Ausmaß der Fettleibigkeit Jahr für Jahr weiter verschlimmerte.

In der Studie wird zudem nachgewiesen, welche Bedeutung das Geburtsgewicht wie auch das Gewicht der Mutter für das Adipositasrisiko von Kindern haben: Fast die Hälfte der Babys, die zur Geburt sehr groß und schwer waren, weisen in ihrer Kindheit und Jugend einen höheren BMI auf als andere Altersgenossen, wie die Wissenschaftler herausfanden. Dage-

gen entwickelten weniger als 30 Prozent der Kinder mit einem normalen oder niedrigen Geburtsgewicht im Jugendalter Übergewicht oder Adipositas. Kinder von Müttern mit Übergewicht haben demnach auch ein deutlich höheres Risiko für kindliches Übergewicht als Kinder von normalgewichtigen Müttern.

Deshalb sollten Eltern und Kinderärzte ein waches Auge auf eine mögliche Entwicklung von Übergewicht und Adipositas schon bei kleinen Kindern haben, empfehlen Ernährungsexperten.

Sie raten, auf ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Aber die Eltern können ihrem Nachwuchs in dieser Hinsicht auch als Vorbild dienen: Wer seine Kinder frühzeitig an einen gesunden Speiseplan gewöhnt und ihnen ein gesundes Körpergewicht vorlebt, kann offenbar viel zum späteren Wohlbefinden der Töchter und Söhne beitragen. Das lässt sich im Umkehrschluss aus der Leipziger Studie ableiten. Auch dabei können sich die Erwachsenen auf Almased verlassen. Denn diese erfolgreiche Vitalkost hält die Figur in Form und führt den Kindern tagtäglich gesunde Fitness vor Augen.

STUDIE: FRÜHSTÜCKSMUFFEL HABEN HÖHERES DIABETESRISIKO

Ein reichhaltiges Frühstück ist die beste Grundlage für den Tag. Für unsere Eltern- und Großelterngeneration war dies noch eine unumstößliche Lebensweisheit. Heute sparen sich viele das Frühstück: Sie haben keinen Hunger, keine Zeit oder wollen Kalorien sparen. Ob der Start in den Tag mit oder ohne Frühstück gesünder ist, darüber gibt es auch in der Wissenschaft noch keine eindeutige Lehrmeinung. Laut einer neuen Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums erhöht jedoch der Verzicht auf das Frühstück das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken um 33 Prozent.

Ein Tässchen Kaffee muss reichen: Rund 20 Prozent der Deutschen lassen Umfragen zufolge das Frühstück ganz ausfallen. In der jungen Generation – der 18- bis 29-Jährigen – ist es sogar rund die Hälfte. Das Forscherteam um Dr. Sabrina Schlesinger vom Deutschen Diabetes-Zentrum würde davon abraten, mit leerem Magen in den Tag zu starten. In einer Meta-Analyse fassten die Wissenschaftler die Ergebnisse von sechs verschiedenen internationalen Langzeitstudien zusammen. Dabei wurden die Daten von über 96.000 erwachsenen Teilnehmern, von denen 4.935 im Studienverlauf an Typ-2-Diabetes erkrankten, analysiert. Besondere Beachtung schenkten sie dabei dem Body-Mass-Index (BMI), also der Frage, ob bei den Studienteilnehmern Übergewicht vorlag.

Das Ergebnis: Menschen, die ihr Frühstück ausließen, hatten im Durchschnitt ein um 33 Prozent höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken als diejenigen, die jeden Tag ein Frühstück zu sich nahmen. Und dieses Risiko stieg, je mehr Tage sie hintereinander auf ihr Frühstück verzichteten. Am höchsten war das Diabetesrisiko nach vier bis fünf Tagen Frühstücksabstinenz. Hier war das Risiko sogar um 55 Prozent erhöht. Nach dem fünften Tag in Folge, an dem die erste Mahlzeit des Tages ausgelassen wurde, stieg das Risiko jedoch nicht weiter an.

Darüber hinaus zeigte sich, dass ein höherer BMI teilweise mit einem höheren Risiko korreliert: Frühstücksmuffel, die zugleich übergewichtig waren, waren also gefährdeter, an Diabetes zu erkranken als Normalgewichtige.

Das Ergebnis widerspricht zunächst der Intuition: Sollte nicht gerade derjenige, der auf eine Mahlzeit verzichtet, weniger Risiko haben, Diabetes zu bekom-

mung liegt nahe, dass diejenigen, die am frühen Morgen keinen Hunger oder keine Zeit zum Essen zu haben glauben, sich noch auf dem Weg zur Arbeit beim Bäcker mit süßen und kalorienhaltigen Teilschichten eindecken und am Nachmittag den Süßigkeitenautomaten im Betrieb frequentieren.



Fotos: Shutterstock

men? Die Forscher des Deutschen Diabetes-Zentrums vermuten jedoch, dass der Verzicht auf das Frühstück eher auf einen ungesunden Lebensstil hindeutet. Teilnehmer, die ihr Frühstück auslassen, könnten demnach eine ungünstigere Ernährungsweise beispielsweise durch den Konsum von kalorienhaltigen Snacks und Getränken aufweisen, weniger körperlich aktiv sein und mehr rauchen und dadurch ihr Diabetesrisiko erhöhen.

Die Vermutung wird durch eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Forsa aus dem Jahr 2014 gestützt. Demnach ließen 58 Prozent der Befragten das Frühstück ausfallen, weil sie keinen Hunger oder Appetit hatten, 41 Prozent aus Zeitmangel und nur sieben Prozent, weil sie Kalorien sparen wollten. Die Vermu-

Um die genaueren Zusammenhänge zwischen dem Auslassen des Frühstücks und dem Diabetesrisiko zu ergründen, sei noch weitere Forschung nötig, sagt die Mitverfasserin der Studie, Dr. Sabrina Schlesinger. Dabei sollte auch der Einfluss der Zusammensetzung des Frühstücks auf das Diabetesrisiko erforscht werden. Unabhängig davon sei allen Menschen – ob mit oder ohne Diabetes – grundsätzlich ein regelmäßiges und ausgewogenes Frühstück zu empfehlen, betont die Ernährungswissenschaftlerin.

WARUM WIR DEM DOKTOR OFT NICHT DIE WAHRHEIT SAGEN

Unter Ärzten kursiert eine Faustregel über die Aussagen, die Patienten im Gespräch mit ihnen machen: Verdoppele den Alkoholkonsum und halbiere die körperliche Aktivität, dann hast Du eine halbwegs realistische Einschätzung. Ärzte wissen aus Erfahrung, dass sie von Patienten nicht selten angelogen werden. Eine Studie aus den USA hat die ärztliche Intuition jetzt objektiv belegt und herausgefunden, warum wir es mit der Wahrheit im Sprechzimmer oft nicht so genau nehmen.

Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch schon mal geschummelt, wenn Sie ihrem Arzt gegenüber saßen? Vielleicht verschwiegen, dass Sie öfter mal vergessen haben, ihre Medikamente einzunehmen oder mit dem Zigaretten- bzw. Alkoholkonsum etwas untertrieben? Man möchte ja als erwachsener Mensch vor seinem Arzt nicht dastehen wie ein ungezogenes Schulkind, das seine Hausaufgaben nicht gemacht hat.

Mit diesem Verhalten ist man aber nicht allein. In einer US-Studie, die auf zwei Onlineumfragen unter rund 4.500 Erwachsenen basiert, haben zwischen 60 und 80 Prozent der Befragten zugegeben, dass sie ihren Arzt schon mal angelogen oder Informationen verschwiegen haben. Besonders häufig verschwiegen die Teilnehmer, dass sie mit den Ratschlägen ihres Arztes nicht einverstanden waren und sich daher möglicherweise gar nicht daran halten wollten (zwischen 31 und 46 Prozent). Viele unterließen es, dem Arzt zu sagen, dass sie seine Anweisungen gar nicht verstanden hatten (zwischen 24 und 32 Prozent). Andere wiederum beschwindelten ihren Doktor darüber, dass sie sich nicht an seine Ratschläge zur Ernährung oder zur körperlichen Betätigung gehalten hatten. Immerhin noch zwischen 10 und 20 Prozent machten falsche Angaben darüber, dass sie ihre Medikamente nicht nach Anweisung oder andere Medikamente als verschrieben eingenommen hatten.

Auch die Gründe, die die Befragten für die Schummerei angaben, sind sicher für viele Patienten nachvollziehbar. Die meisten gaben an, dass sie nicht über ihr Verhalten belehrt oder bewertet werden wollten. Viele wollten nicht hören, wie schlecht ihr Verhalten für ihre Gesundheit ist oder es war ihnen einfach peinlich, ihr fehlerhaftes Verhalten dem Arzt gegenüber zugeben.

Bemerkenswert ist auch, dass die Studie ergab, dass Frauen, jüngere Patienten, chronisch Kranke sowie Patienten, die sich selbst als besonders krank einschätzen, eine erheblich höhere Neigung dazu zeigten, dem Arzt nicht die volle Wahrheit zu sagen.

Die Verfasser der Studie weisen darauf hin, dass Ärzte darauf angewiesen sind, dass Patienten ihnen ihre Symptome, Gedanken, Gefühle und ihr Gesundheitsverhalten mitteilen. Nur so können sie die passenden Diagnosen stellen und die richtigen Therapieempfehlungen geben. Ohne wahrheitsgemäße Angaben könnte der Arzt Fehlentscheidungen treffen, die möglicherwei-

se sogar schädlich für den Patienten sind. Besonders Menschen, die verschwiegen, dass Sie andere Medikamente als verschrieben einnehmen, gehen ein hohes Risiko ein. Denn der Arzt könnte ja unwissentlich ein Medikament verschreiben, das in Kombination gefährlich wirken kann. Als bedenklich bewerteten die Studienautoren auch, dass gerade diejenigen, die ärztliche Hilfe am dringendsten benötigen – die chronisch Kranken – eine besonders hohe Neigung zum Schwindeln haben.

Eine Frage lässt die Studie unbeantwortet, die sich einem Patienten jedoch unwillkürlich aufdrängt: Inwieweit trägt das Kommunikationsverhalten eines Arztes dazu bei, dass sein Patient ihm nicht die volle Wahrheit sagt? Und was könnte der Arzt gegebenenfalls besser machen?

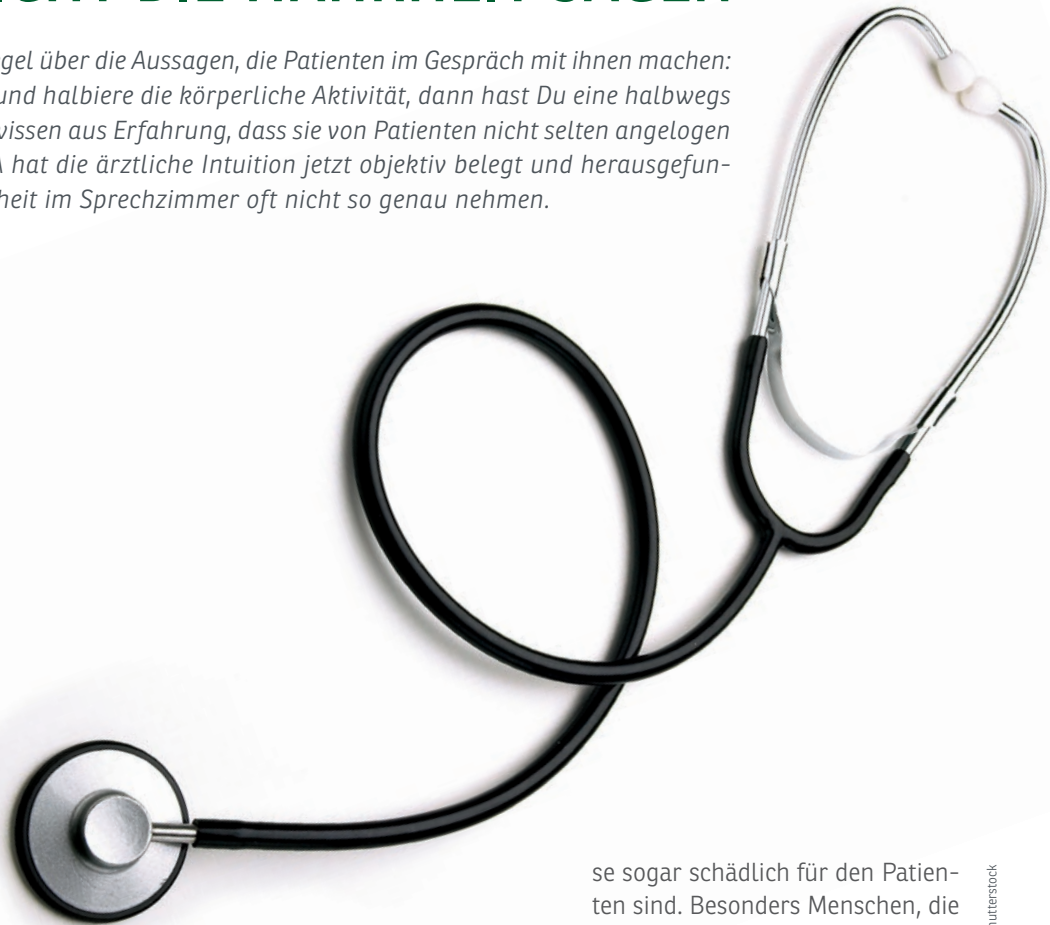


Bild: shutterstock