

ernährung heute 1_2016

Das mikrobielle „Ich“

fokus

Die Welt der Darmbakterien

Autorin: Angela Mörixbauer, Seite: 03-05

- Bohlmann F: Fremdes Leben im eigenen Darm. Tabula 4/2015: 4–9.
- Blaut M: Ernährungsabhängige Einflüsse der intestinalen Mikrobiota. Ernährungs-Umschau 62 (12): 216–229 (2015).
- Roß G, Heinrichs S: Alarm im Darm – Das Mikrobiom im Fokus der Ernährungstherapien (Veranstaltungsbericht). Ernährungs-Umschau 63 (2): M120–M121 (2016).

fokus

Gute und schlechte Futterverwerter?

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 08-09

- Walters WA, Zech X, Knight R: Meta-analyses of Human Gut Microbes Associated with Obesity and IBD. FEBS Letters 588: 4223–4233 (2014).
- Brahe L, Astrup A, Larsen LH: Can We Prevent Obesity-Related Metabolic Diseases by Dietary Modulation of the Gut Microbiota? Advances in Nutrition 7: 90–101 (2016).
- Bohlmann F: Fremdes Leben im eigenen Darm. Tabula 4: 4–8 (2015).
- Blaut M: Ernährungsabhängige Einflüsse der intestinalen Mikrobiota. Ernährungs-Umschau 12: 216–229 (2015).

fokus

Einfluss von Polyphenolen auf den Darm

Autorin: Angela Mörixbauer, Seite: 10-11

- Duda-Chodak A et al.: Interaction of Dietary Compounds, Especially Polyphenols, with the Intestinal Microbiota: A Review. Eur J Nutr 54: 325–341 (2015).
- Mills CE et al.: In Vitro Colonic Metabolism of Coffee and Chlorogenic Acid Results in Selective Changes in Human Faecal Microbiota Growth. Br J Nutr 113 (8): 1220–1227 (2015).
- Cardona F et al.: Benefits of Polyphenols on Gut Microbiota and Implications in Human Health. JNB 24: 1415–1422 (2013).
- Etxeberria U et al.: Impact of Polyphenols and Polyphenol-Rich Dietary Sources on Gut Microbiota Composition. J Agric Food Chem 61: 9517–9533 (2013).
- Tzounis X et al.: Prebiotic Evaluation of Cocoa-derived Flavanols in Healthy Humans by Using a Randomized, Controlled, Double-blind, Crossover Intervention Study. Am J Clin Nutr 93 (1): 62–72 (2011).

fokus

Low-FODMAP-Diät: Die Lösung für den Darm?

Autorin: Elisabeth Rudolph, Seite: 12-13

- Reese I, Schäfer C: Low-FODMAP-Diät – Ein Hype um nichts? Ernährungs-Umschau 9: M541–M545 (2015).
- Leserbrief zum Artikel Low-FODMAP-Diät – Ein Hype um nichts?
- Staudacher H et al.: Fermentable Carbohydrate Restriction Reduces Luminal Bifidobacteria and Gastrointestinal Symptoms in Patients with Irritable Bowel Syndrome. J. Nutr. 142: 1510–1518 (2012).
- Halmos EP, Power VA, Shepard S, Gibson PR, Muir JG: A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. Gastroenterology 146: 67–75 (2014).

Lebensmittel

Weizen in der Kritik

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 14-16

- Catassi C et al: Diagnosis of Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS): The Salerno Expert's Criteria. Nutrients 7: 4966–4977 (2015).
- Davies W: Weizen-Wampe. Warum Weizen dick und krank macht. Goldmann Verlag, 20. Auflage (2013).
- Jones J: Wheat Belly – An Analysis of Selected Statements and Basic Theses from the Book. Cereal Foods World 57: 177–189 (2012).
- Makharia A, Catassi C, Makharia GK: The Overlap between Irritable Bowel Syndrome and Non-Celiac Gluten Sensitivity: A Clinical Dilemma. Nutrients 7: 10417–10426 (2015).
- Van de Broeck HC et al: Presence of Celiac Disease Epitopes in Modern and Old Hexaploid Wheat Varieties: Wheat Breeding May Have Contributed to Increased Prevalence of Celiac Disease. Theor Appl Genet 121: 1527–1539 (2010).
- Venesson J: Wie der Weizen uns vergiftet. Der Ratgeber für Glutensensitive. Riva Verlag (2015).
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Epitop>

Diätetik & Prävention

Neue Empfehlungen für Amerika

Autorinnen: Marlies Gruber und Elisabeth Rudolph, Seite: 17-19

- www.health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines
- www.lebensmittellexikon.de
- www.health.gov/paguidelines
- www.dge.de/presse/pm/durch-nachhaltige-ernaehrung-das-klima-retten

Serie in vier Teilen: Nose to Tail
Das ganze Tier – Nose to Tail Eating

Autorin: Theres Rathmanner, Seite: 20-21

- Heinrich-Böll-Stiftung. Fleischatlas extra: Abfall und Verschwendung 2014. (www.boell.de/sites/default/files/fleischatlas2014-extra.pdf)
- Henderson F. Nose to Tail. Verlag Echtzeit (2014).