

ernährung heute 2_2023

Portion Size Matters

fokus

Die Rolle der Portionsgröße

Autoren: Manuel Schätzer, Julia Schätzer & Nadine Gutmann, Seite: 4-6

- WHO: Fact Sheets, Obesity and overweight. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight (Zugriff: 30.05.2023).
- Czypionka T: Besorgniserregende Zahlen bei Adipositas in Österreich. www.ihs.ac.atf (Zugriff: 30.05.2023).
- OECD: The heavy burden of obesity and the economics of prevention. www.oecd-ilibrary.org (Zugriff: 30.05.23).
- Börnhorst C et al.: Early Life Factors and Inter-Country Heterogeneity in BMI Growth Trajectories of European Children: The IDEFICS Study. *PLoS One* 11 (2): e0149268 (2011).
- Plachta-Danielzik S et al.: 15 years of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). Results and its importance for obesity prevention in children and adolescents. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 54 (3): 304-312 (2011).
- Beslay M et al.: Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santé cohort. *PLoS Med* 17 (8): e1003256 (2020).
- Wansink B, Painter JE, North J: Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. *Obes Res* 13 (1): 93-100 (2005).
- Hollands GJ: Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 9: CD011045 (2015).
- Benton D: Portion size: what we know and what we need to know. *Crit Rev Food Sci Nutr* 55 (7): 988-1004 (2015).
- Marteau TM: Downsizing: policy options to reduce portion sizes to help tackle obesity. *BMJ* (351) h5863 (2015).
- French SA: Portion size effects on weight gain in a free living setting. *Obesity* 22 (6): 1400-1405 (2014).
- Bezerra IN: Association between excess weight and beverage portion size consumed in Brazil. *Rev Saude Publica* (52) (2018).
- Haynes A: Reductions to main meal portion sizes reduce daily energy intake regardless of perceived normality of portion size: a 5 day cross-over laboratory experiment. *Int J Behav Nutr Phys Act* (17): 21 (2020).
- Reynolds JP: Impact of decreasing the proportion of higher energy foods and reducing portion sizes on food purchased in worksite cafeterias: A stepped-wedge randomised controlled trial. *PLoS Med* 18 (9): e1003743 (2021).
- Kraak V, Davy BM: Multisectoral Strategies Needed to Establish Healthy Portion Size Norms That Disincentivize Hyperpalatable, Energy-Dense Foods and Sugary Beverages in Food Environments Linked to Obesity and Diet-Related Chronic Diseases in the United States. *Curr Dev Nutr* 7 (2): 100012 (2022).

fokus

Was ist eine Portion?

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 8-9

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Portionsgrößen – gemessen mit der eigenen Hand. www.bzfe.de (Zugriff: 04.07.2023).
- European Food Information Council (EUFIC): How to Measure Portion Sizes with your Hands (Infographic). www.eufic.org (Zugriff: 04.07.2023).
- Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV): Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel. Vom 25. Oktober 2011. www.eur-lex.europa.eu (Zugriff: 04.07.2023).
- Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES): Die Österreichische Ernährungspyramide. www.ages.at (Zugriff: 04.07.2023).
- Österreich isst informiert: Nährwerttabelle: Das besagen die Inhalte. www.oesterreich-isst-informiert.at (Zugriff: 04.07.2023).
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Schweizer Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch (Zugriff: 04.07.2023).
- U.S. Department of Health and Human Services – Food and Drug Administration: Reference Amounts Customarily Consumed: List of Products for Each Product Category: Guidance for Industry. College Park (2018).
- Health Canada: Table of Reference Amounts for Food. www.canada.ca (Zugriff: 04.07.2023).

fokus

Macht nur die Menge satt?

Autor: Klaus Dürrschmid, Seite: 10-11

- Dalton M, Buckland NJ and Blundell JE: Diet and Eating Behavior: Appetite Control and Satiety. In: Caballero B (Editor): Encyclopedia of Human Nutrition (Fourth Edition). Academic Press: Oxford. 57–66 (2023).
- Gerstein DE et al.: Clarifying Concepts about Macronutrients' Effects on Satiety and Satiety. Journal of the American Dietetic Association 104 (7): 1151–1153 (2004).
- Bellisle F and Blundell JE: 1 – Satiety, Satiety: Concepts and Organisation of Behaviour. In: Blundell JE and Bellisle F (Editors): Satiety, Satiety and the Control of Food Intake. Woodhead Publishing. 3–11 (2013).
- Dalton M and Finlayson G: 12 – Hedonics, Satiety and Satiety. In: Blundell JE and Bellisle F (Editors): Satiety, Satiety and the Control of Food Intake. Woodhead Publishing, 221–237 (2013).
- Palczak J et al.: Sensory Complexity and its Influence on Hedonic Responses: A Systematic Review of Applications in Food and Beverages. Food Quality and Preference 71: 66–75 (2019).
- Diktas HE et al.: Children's Portion Selection Is Predicted by Food Liking and Is Related to Intake in Response to Increased Portions. The Journal of Nutrition 152 (10): 2287–2296 (2022).
- De Castro JM et al.: Palatability and Intake Relationships in Free-living Humans: Characterization and Independence of Influence in North Americans. Physiology & Behavior 70 (3): 343–350 (2000).
- Rolls BJ et al.: Sensory Specific Satiety in Man. Physiology & Behavior 27 (1): 137–142 (1981).
- LeMagnen J: Hyperphagie Provoquée chez le Rat Blanc par Altération du Mécanisme de Satiété Périphérique. Comptes Rendus des Séances de la Société de Biologie (Paris) 150 (1): 32–35 (1956).

- Brondel L et al.: Variety Enhances Food Intake in Humans: Role of Sensory-specific Satiety. *Physiology & Behavior* 97 (1): 44–51 (2009).
- Tordoff MG et al.: Does Eating good-tasting Food Influence Body Weight? *Physiology & Behavior* 170: 27–31 (2017).
- Berlyne DE: *Conflict, Arousal and Curiosity*. New York: McGraw-Hill (1960).
- Berlyne DE: Novelty, Complexity, and Hedonic Value. *Perception u& Psychophysics* 8: 279–286 (1970).
- Dember WN and Earl RW: Analysis of Exploratory, Manipulatory and Curiosity Behavior. *Psychological Review* 64 (2): 91–96 (1957).
- Walker EL: *Psychological Complexity and Preference. A Hedgehog Theory of Behavior*. California: Brooks/Cole Publishing Company, Monterey (1980).
- Lévy CM, MacRae A and Köster EP: Perceived Stimulus Complexity and Food Preference Development. *Acta Psychologica* 123 (3): 394–413 (2006).
- Ohkuma T: Association between Eating Rate and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Obesity* 39 (11): 1589–1596 (2015).
- Smit HJ et al.: Does Prolonged Chewing Reduce Food Intake? *Fletcherism Revisited*. *Appetite* 57 (1): p. 295–298 (2011).
- Larsen DS et al.: Increased Textural Complexity in Food Enhances Satiation. *Appetite* 105: 189–194 (2016).
- Rolls, BJ and Hammer VA: Fat, Carbohydrate, and the Regulation of Energy Intake. *The American Journal of Clinical Nutrition* 62 (5): 1086S–1095S (1995).
- Rolls BJ, Hetherington M, and Burley VJ: The Specificity of Satiety: The Influence of Foods of Different Macronutrient Content on the Development of Satiety. *Physiology & Behavior* 43 (2): 145–153 (1988).
- De Graaf C et al.: Short-term Effects of Different Amounts of Protein, Fats, and Carbohydrates on Satiety. *The American Journal of Clinical Nutrition* 55 (1): 33–38 (1992).
- Raben A et al.: Meals with Similar Energy Densities but Rich in Protein, Fat, Carbohydrate, or Alcohol have Different Effects on Energy Expenditure and Substrate Metabolism but not on Appetite and Energy Intake. *The American Journal of Clinical Nutrition* 77 (1): 91–100 (2003).
- Salazar Cobo MI et al.: Does Portion Size Matter? Dynamic Changes in Hedonic and Emotional Responses to Foods Varying in Portion Size. *Food Quality and Preference* 98: 104538 (2022).
- Otterbring T: Healthy or Wealthy? Attractive Individuals Induce Sex-specific Food Preferences. *Food Quality and Preference*, 70: 11–20 (2018).
- Brown SD et al.: We are what we (think we) eat: The Effect of Expected Satiety on Subsequent Calorie Consumption. *Appetite* 152: 104717 (2020).
- Bulsing PJ et al.: High Satiety Expectations of a First Course Lead to a Smaller Portion-size Selection for Other Foods. *Appetite* 57 (2): 555 (2011).
-

fokus

Food Waste: Status quo

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 12-14

- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK): Lebensmittelabfälle in österreichischen Haushalten. www.bmk.gv.at (Zugriff: 07.06.2023).
- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK): Pakt gegen Lebensmittelverschwendung trägt Früchte. www.bmk.gv.at (Zugriff: 07.06.2023).

- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK): Meldung der Lebensmittelabfälle in Österreich 2020 an die Eurostat. Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK) (Hrsg.), Wien (2022).
- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK): Messung von Lebensmittelabfällen. www.bmk.gv.at (Zugriff: 07.06.2023).
- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK): Bundes-Abfallwirtschaftsplan 2023, Teil 3. Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (Hrsg.), Wien (2023).
- Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus: SDG-Aktionsplan 2019+. Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus (Hrsg.), Wien (2019).
- Caldeira C et al.: Quantification of Food Waste per Product Group along the Food Supply Chain in the European Union: A Mass Flow Analysis. *Resour Conerv Recy* 149: 479–488 (2019).
- Corrado S, Sala S: Food Waste Accounting along Global and European Food Supply Chains: State of the Art and Outlook. *J. Waste Manag.* 79: 120–131 (2018).
- Flanagan K, Lipinski B, Goodwin L: SDG Target 12.3 on Food Loss and Waste – 2019 Progress Report. FAO (Hrsg.), Rom (2019).
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): Global Food Losses and Food Waste – Extent, Causes and Prevention. FAO (Hrsg.), Rom (2011).
- Obersteiner G: Addressing Sustainability – über Lebensmittel und Abfall. Vortrag im Rahmen von f.eh im Dialog „Portion Size Matters: Reden wir über Portionsgrößen“ am 16. Mai 2023.
- Obersteiner G, Luck S: Teller statt Tonne – Lebensmittelabfälle in Österreichischen Haushalten Status quo. WWF Österreich (Hrsg.), Wien (2020).
- Schneider F et al.: Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich. Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (Hrsg.), Wien (2012).

fokus

Lebensmittelverschwendung in Zahlen

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 15

- Europäische Kommission: Market Study on Date Marking and other Information Provided on Food Labels and Food Waste Prevention. Brüssel (2018).
- Flanagan K, Lipinski B, Goodwin L: SDG Target 12.3 on Food Loss and Waste – 2019 Progress Report. FAO (Hrsg.), Rom (2019).
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): Global Food Losses and Food Waste – Extent, Causes and Prevention. FAO (Hrsg.), Rom (2011).
- Obersteiner G, Luck S: Teller statt Tonne – Lebensmittelabfälle in Österreichischen Haushalten Status quo. WWF Österreich (Hrsg.), Wien (2020).
- Stenmarck Å et al.: Estimates of European Food Waste Levels. Report from the EU FUSIONS Project. Stockholm (2016).
- United Nation Environment Programme (UNEP): Food Waste Index Report 2021. Nairobi (2021).

Ernährungspolitik

Nudge-it

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 16

- Adam S, Pfannes U: Self-Nudging und Ernährungsverhalten – (Neue) Perspektiven für Gesundheit und Nachhaltigkeit. Ernährungs Umschau 4, M216–M221 (2022).
- Chater N, Loewenstein G: The I-frame and the S-frame: How Focusing on Individual-level Solutions has Led Behavioral Public Policy Astray. Behav Brain Sci 1–60 (2022).
- Spranger TM: Reformulierung, Steuern & Co. – Staatliche Anreize und Regulierung für „gesunde“ Lebensmittel. Vortrag im Rahmen des 36. Deutschen Lebensmittelrechtstag in Wiesbaden (2023.)
- Thaler RH, Sunstein CR: Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness. 1. Auflage, Yale University Press, London (2008).

Lebensmittel

Im Brennpunkt: Weizen

Autorinnen: Evelyn Matousch & Elisabeth Sperr, Seite: 18-19

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Leitlinie zu Zöliakie aktualisiert. www.bzfe.de (Zugriff: 24.05.2023).
- Call L et al.: Development of an Enzymatic Assay for the Quantitative Determination of Trypsin Inhibitory Activity in Wheat. Food Chem 299: 125038 (2019).
- Call L et al.: Fruktane in alten und neuen österreichischen Weizensorten. Getreide, Mehl und Brot 1/2018 (2018).
- D’Amico S et al.: Characterization of Non-gluten Proteins in Austrian Wheat Varieties from 19th Century until Today. Cereal Technology 2/2018 (2018).
- D’Amico S et al.: Sind alte Weizenarten und Sorten wirklich bekömmlicher? Ernährung aktuell 01: 1–4 (2021).
- Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V. (DGVS) (Hrsg.): Aktualisierte S2k-Leitlinie Zöliakie. register.awmf.org (Zugriff: 24.05.2023).
- Dr. Schär: Therapie der Gluten-Weizensensitivität www.drschaer.com (Zugriff: 24.05.2023).
- Dr. Schär: Was ist der Unterschied zwischen Weizenallergie und Zöliakie? www.drschaer.com (Zugriff: 24.05.2023).
- Fraberger V et al.: Applicability of Yeast Fermentation to Reduce Fructans and Other FODMAPs. Nutrients 10 (9): 1247 (2018).
- Fraberger V et al.: Insights into the Potential of Sourdough-Related Lactic Acid Bacteria to Degrade Proteins in Wheat, Microorganisms 8 (11): 1689 (2020).
- Grausgruber H et al.: FODMAPs in Wheat. Springer (2020).
- Körner U, Schareina A: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten – Diagnostik, Therapie und Beratung. 2. vollständig überarbeitete Auflage, Georg Thieme Verlag (2021).
- Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München: Glutenhaltige Getreidearten. www.leibniz-lsb.de (Zugriff: 07.06.2023).
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Zöliakie. www.gesundheit.gv.at (Zugriff: 24.05.2023).

Lebensmittel

Mehl mal anders

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 20-21

- Alnatura: Mehl. www.alnatura.de (Zugriff: 24.04.2023).
- Baiculescu M: Marone Esskastanie – Mandelbaums kleine Gourmandisen., Mandelbaum Verlag, Wien (2015).
- Derndorfer E: Hülsenfrüchte – Next Level. *ernährung heute* 3, 16-17 (2021).
- Fandler: Mehle. www.fandler.at (Zugriff: 24.04.2023).
- Göttinger Kochschule: Informationen zu Kastanienmehl und Kastanienrezepte. www.landschaftenschmecken.com (Zugriff: 24.04.2023).
- Govinda: Backen. www.govinda-natur.de (Zugriff: 24.04.2023).
- Korinth-Allwang H: Kokos. www.ayurveda-journal.de (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Bolo do caco. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Kastanienmehl. www.editiongut.ch (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Kochbanane. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Kochbananenmehl. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Kokosmehl. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Oligomere Proanthocyanidine. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Pessach. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Traubenkernmehl. www.wikipedia.org (Zugriff: 24.04.2023).
- N.N.: Typisch portugiesisches Essen. www.milestone.net (Zugriff: 24.04.2023).
- Nut.s: Nährwert-Suche. www.nutritional-software.at (Zugriff: 24.04.2023).
- Rapunzel: Spezialmehle – viele Proteine, kaum Kohlenhydrate und glutenfrei von Natur aus. www.rapunzel.de (Zugriff: 24.04.2023).
- Schweizer E, Heinze W: Das Nuss-Kochbuch. Prestel Verlag, München (2022).

Serie: Würzmittel – Teil 2

Balsamico

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.): Österreichisches Lebensmittelbuch – Kapitel/B 8/Essig; Balsamessige; Salatwürzen, Saure Würzen; Essigessenz; Saucen, Cremen, Zubereitungen auf Essigbasis; andere essigähnliche Würzmittel. www.lebensmittelbuch.at (Zugriff: 05.05.2023).
- Consorzio tutela Aceto Balsamico di Modena: Consorzio. www.consorziobalsamico.it (Zugriff: 04.05.2023).
- Consorzio tutela Aceto Balsamico Tradizionale di Modena: Tasting and Analysis. www.balsamicotradizionale.it (Zugriff: 04.05.2023).
- Derndorfer E: (Essig-)Sauer macht lustig? *ernährung heute* 2: 16–17 (2012).
- N.N.: Aceto Balsamico. www.wikipedia.org (Zugriff: 04.05.2023).
- N.N.: Die Geschichte des Aceto Balsamico. www.fein-kostbar.de (Zugriff: 02.05.2023).
- N.N.: Herkunftsbezeichnung. www.wikipedia.org (Zugriff: 05.05.2023).