

ernährung heute 3_2023

In die Jahre gekommen

fokus

Essen im Lauf des Lebens

Autorinnen: Sarah Jasiok, Constanze Betz, Silvia Wiegel, Tina Bartelmeß, Seite: 4-7

- Bartelmeß T: Social Media Platforms and Adolescents' Nutritional Careers: Upcoming Development Tasks and Required Literacies. In: Lalli GS, Turner A, Rutland M. (Hrsg.): Food Futures in Education and Society. London: Routledge. 169–179 (2023).
- Bartelmeß T: Woher wir wissen, was (noch) als essbar gilt? Ernährungssozialisation im gegenwärtigen Ernährungsalltag. In Kollodzeiski U, Hafner J. (Hrsg.), To Eat or Not to Eat. Baden-Baden: Ergon (2023).
- Govindaraju T, Sahle WS, McCaffrey TA, McNeil JJ, Owen AJ: Dietary Patterns and Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review. NUTRIENTS, 10(8), 971. doi: 10.3390/nu10080971 (2018).
- Lampert T, Hoebel J, Kuntz B, Mütters S, Kroll LE: Gesundheitliche Ungleichheit in verschiedenen Lebensphasen. Berlin: Robert Koch-Institut (2017). <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-003> (Zugriff: 10.08.2023).
- Nutrition Hub (NuHub GmbH) & Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Trendreport Ernährung 2023. Die 10 wichtigsten Ernährungstrends. Prognosen von 170 Expertinnen und Experten aus dem Ernährungssektor. Berlin, Bonn (2023).
- Reitmeier S: Warum wir mögen, was wir essen: Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung. Kultur und soziale Praxis. Bielefeld: transcript (2013).

fokus

Mangelernährung im Alter

Autorin: Nicole Stark, Seite: 10-11

- Bellanti F et al.: Malnutrition in Hospitalized Old Patients: Screening and Diagnosis, Clinical Outcomes, and Management. Nutrients 14 (4): 910 (2022).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Praxiswissen Mangelernährung im Alter. 2. Auflage, Bonn (2014).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM): Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG: Klinische Ernährung in der Geriatrie – Teil des laufenden S3-Leitlinienprojekts Klinische Ernährung. Aktuel Ernährungsmed 38: e1–e48 (2013).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM): Mangelernährung – was ist das? Überlappung von Mangelernährung, Kachexie und Sarkopenie. www.dgem.de/definition-mangelernahrung#:~:text=Eine%20Mangelernahrung%20ist%20ein%20Zustand,Praxiswissen%3A%20Mangelernahrung%20in%20Klinken (Zugriff: 27.08.2023).
- Frühwald T et al.: Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.), Wien (2013).
- Gale RP: Kachexie bei Tumorerkrankungen. www.msmanuals.com/de/profi/h%C3%A4matologie-und-onkologie/prinzipien-der-onkologischen-therapie/kachexie-bei-tumorerkrankungen (Zugriff: 27.08.2023).

- Küpper C: Mangelernährung im Alter – Teil 1: Definition, Verbreitung und Diagnose. Ernährungs Umschau 4/10, 204–211 (2010).
- Serón-Arbeloa C et al.: Malnutrition Screening and Assessment. Nutrients 14 (12): 2392 (2022).
- Volkert D et al.: ESPEN Practical Guideline: Clinical Nutrition and Hydration in Geriatrics. Clinical Nutrition 41: 958–989 (2022).
- Volkert D et al.: Management of Malnutrition in Older Patients – Current Approaches, Evidence and Open Questions. J Clin Med 8 (7): 974 (2019).

fokus

Alzheimer-Demenz vorbeugen

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 12-13

- Alzheimer Forschung Initiative e. V.: Alzheimer-Demenz vorbeugen durch Ernährung. www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/vorbeugen/ernaehrung/ (Zugriff: 09.10.2023).
- Alzheimer Forschung Initiative e. V.: Amyloide Plaques und Tau Fibrillen. www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/veraenderungen-im-gehirn/amyloide-plaques-und-fibrillen/#:~:text=Beta%2DAmyloid%20ist%20das%20Fragment,zu%20harten%2C%200unauf%C3%B6slichen%20Plaques%20an (Zugriff: 09.10.2023).
- Alzheimer Forschung Initiative e. V.: Vier Stadien: Verlauf der Alzheimer-Demenz. www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/symptome/stadien/ (Zugriff: 09.10.2023).
- Ballarini T et al.: Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers, and Brain Atrophy in Old Age. Neurology 96/24: e2920–e2932 (2021).
- Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE): Alzheimer. www.dzne.de/aktuelles/hintergrund/alzheimer/ (Zugriff: 09.10.2023).
- Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE): Faktenzentrale: Demenz. www.dzne.de/aktuelles/hintergrund/faktenzentrale/ (Zugriff: 09.10.2023).
- Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE): Alzheimer-Studie des DZNE: Mediterrane Ernährung kann vor Gedächtnisverlust und Demenz schützen. www.dzne.de/aktuelles/pressemitteilungen/presse/alzheimer-studie-des-dzne-mediterrane-ernaehrung-kann-vor-gedaechtnisverlust-und-demenz-schuetzen/ (Zugriff: 09.10.2023).
- Eckert GP: Polyphenole gegen Demenz. UGB forum 1: 36–39 (2022).
- Flanagan E et al.: Nutrition and the Ageing Brain: Moving Towards Clinical Applications. Ageing Research Reviews 62: 101079 (2020).
- Hinneburg I: Demenz vorbeugen: Vitamine möglicherweise nutzlos. <https://medizin-transparent.at/demenz-vorbeugen-vitamine/> (Zugriff: 09.10.2023).
- Hinneburg I: Kurkuma bei Demenz: Keine Hinweise auf Wirksamkeit. <https://medizin-transparent.at/kurkuma-gegen-demenz/> (Zugriff: 09.10.2023).
- Kerschner B: Ginkgo könnte bei Demenz etwas helfen. <https://medizin-transparent.at/ginkgo-demenz/> (Zugriff: 09.10.2023).
- Livingston G et al.: Dementia Prevention, Intervention, and Care: 2020 Report of the Lancet Commission. The Lancet Vol 396: 413–446 (2020).
- Meixner J: Keine Belege für Spermidin gegen Demenz. <https://medizin-transparent.at/spermidin-demenz/> (Zugriff: 09.10.2023).
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Demenz: Vorbeugung. www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/vorbeugung.html (Zugriff: 09.10.2023).
- Stefaniak O et al.: Diet in the Prevention of Alzheimer’s Disease: Current Knowledge and Future Research Requirements. Nutrients 14: 4564 (2022).

fokus

Old but Gold – and Strong

Autor: Alexander Pürzel, Seite: 14-15

- De Camargo Smolarek A et al.: The Effects of Strength Training on Cognitive Performance in Elderly Women, *Clinical Interventions in Aging* 11: 749–754 (2016).
- Dunstan DW et al.: High-intensity Resistance Training Improves Glycemic Control in Older Patients with Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 25 (10): 1729–1736 (2002).
- Era P et al.: Postural Balance in a Random Sample of 7,979 Subjects Aged 30 Years and Over. *Gerontology* 52 (4): 204–213 (2006).
- Fiatarone MA et al.: High-intensity Strength Training in Nonagenarians. Effects on Skeletal Muscle. *JAMA* 263 (22): 3029–3034 (1990).
- Gillespie LD et al.: Interventions for Preventing Falls in Older People Living in the Community. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Online), CD007146 (2009).
- Hannan WL et al.: Mortality and Locomotion 6 Month After Hospitalisation for Hip Fracture. Risk Factors and Risk-Adjusted Hospital Outcomes. *JAMA* 285 (21): 2736–2742 (2001).
- Harding AT et al.: A Comparison of Bone-Targeted Exercise Strategies to Reduce Fracture Risk in Middle-Aged and Older Men with Osteopenia and Osteoporosis: LIFTMOR-M Semi-Randomized Controlled Trial. *J Bone Miner Res* 35(8): 1404–1414 (2020).
- Hausdorff JM, Rios DA, Edelberg HK: Gait Variability and Fall Risk in Community-living Older Adults: A 1-year Prospective Study. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 82 (8): 1050–1056 (2001).
- Hernandez CJ, Beaupré GS, Carter DR: A Theoretical Analysis of the Relative Influences of Peak BMD, Age-related Bone Loss and Menopause on the Development of Osteoporosis. *Osteoporos Int* 14: 843–847 (2003).
- Hurley BF, Roth SM.: Strength Training in the Elderly. *Sports Med* 30: 249–268 (2000).
- Kitsuda et al.: Impact of High-load Resistance Training on Bone Mineral Density in Osteoporosis and Osteopenia: A Meta-analysis. *J Bone Miner Metab* 39 (5): 787–803 (2021).
- Naci H, Ioannidis JP: Comparative Effectiveness of Exercise and Drug Interventions on Mortality Outcomes: Metaepidemiological Study. *BMJ* 347: 1–14 (2013).
- Pijnappels M et al.: Identification of Elderly Fallers by Muscle Strength Measures. *Eur. J. Appl. Physiol.* 102 (5): 585–592 (2008).
- Steves CJ et al.: Kicking Back Cognitive Ageing: Leg Power Predicts Cognitive Ageing after Ten Years in Older Female Twins. *Gerontology* 62 (2): 138–149 (2016).
- Zahner L et al.: Strength Training in Old Age: Background, Objectives and Implementation. *Sems-journal: Online* (2019).

Bildung

Zukunft Ernährungsbildung

Neun Empfehlungen auf einen Blick

Autorinnen: Marlies Gruber, Elisabeth Sperr, Seite: 16-19

- Angele C, Buchner U, Michenthaler J, et al.: *Fachdidaktik Ernährung*. Stuttgart: utb GmbH (2021).
- Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer M, et al.: *Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven*. *Ernährungs Umschau* 2, M84–M95 (2013).
- Heindl I: *Studienbuch Ernährungsbildung – Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt Verlag (2003).

- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Verordnung über die Lehrpläne. www.ris.bka.gv.at (Zugriff: 15.02.2023).
- Buchner U, Leitner G, Abu Zahra R, et al.: Referenzrahmen für die Ernährungs- und Verbraucherbildung in Österreich. Linz (2018).
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Unterrichtsprinzipien. www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/prinz.html (Zugriff: 24.06.2022).
- Mauss M: Die Gabe - Die Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag (1923).
- Iwuchukwu C: Das Ernährungswissen von gesundheits- und bildungsrelevanten Berufsgruppen als Multiplikatoren für die allgemeine Bevölkerung in Österreich. Universität Wien (2022).
- Bönsch M: Der Lehrer als Vorbild. *Wirtschaft & Erziehung* 63, 68–72 (2011).
- Pädagogische Hochschule Oberösterreich: Schwerpunkt Bewusst Leben und Bewegen (2019).
- Bundeszentrum für Ernährung: 2. BZfE-Ernährungstalk (2022).
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: Materialkompass. www.verbraucherbildung.de/materialkompass (Zugriff: 17.08.2022).
- Fonds Gesundes Österreich: Kinder essen gesund – Toolbox. kinderessengesund.at/toolbox (Zugriff: 24.06.2022).
- Rathmanner T: Mit Händen, Herz und Hirn: Essen lernen in der Schule. *ernährung heute* 3, 17–19 (2014).
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/ba/bine.html (Zugriff: 15.02.2023).
- Europäische Kommission: Kommission schlägt Maßnahmen zur Verbesserung des lebenslangen Lernens und der Beschäftigungsfähigkeit vor. ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_21_6476 (Zugriff: 17.08.2022).

Kurzmeldungen

Autorin: Evelyn Matousch, Seite: 20-21

Nordische Ernährungsempfehlungen 2023:

- Blomhoff R et al.: Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers (Hrsg.), Copenhagen (2023).

Schalter für Fettverbrennung:

- Enkler L et al: Arf1 Coordinates Fatty acid Metabolism and Mitochondrial Homeostasis. *Nature Cell Biology* 25: 1157–1172 (2023).

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel und Übergewicht:

- Valicente V et al.: Ultraprocessed Foods and Obesity Risk: A Critical Review of Reported Mechanisms. *Adv Nutr.* 14 (4): 718–738 (2023).

Abnehmen mit Spritzen:

- Österreichische Apothekerkammer: Durch spezielle Medikamente zum Wunschgewicht? <https://www.apothekerkammer.at/aktuelles/news/schlankheitsmittel> (Zugriff: 25.09.2023).

Serie: Würzmittel – Teil 3

Sojasauce und Miso-Paste

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Diez-Simon C et al.: Chemical and Sensory Characteristics of Soy Sauce: A Review. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 68 (42), 11612–11630 (2020).
- Fischer E: Tofu, Miso, Tempeh. Smarticular Verlag, Berlin (2022).
- Kusumoto KI et al.: Japanese Traditional Miso and Koji Making. Journal of Fungi 7 (7), 579 (2021).
- N.N.: Miso. <https://de.wikipedia.org/wiki/Miso> (Zugriff: 27.07.2023).
- N.N.: Sojasauce. <https://de.wikipedia.org/wiki/Sojasauce> (Zugriff: 27.07.2023).
- N.N.: Wiener Miso – Regionale Miso Würzpasten und Sojasauen aus Wien. <https://wienermiso.at/> (Zugriff: 27.07.2023).
- Ogasawara M et al.: Taste Enhancer from the Long-term Ripening of Miso (Soybean Paste). Food Chemistry, 99 (4), 736–741 (2006).
- Vierich T, Vilgis T: Aroma. Die Kunst des Würzens. Stiftung Warentest (Hrsg.), Berlin (2012).