

## ernährung heute 4\_2023

Cheers?!

### fokus

#### Trends in der Trinkkultur

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 4-7

- Bachmayer S, Strizek J, Uhl A: Handbuch Alkohol – Österreich. Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen. Datenjahr 2021. Wien: Gesundheit Österreich (2022).
- Bello C: Euronews – Europe is home to the world's heaviest drinkers. Which country drinks the most alcohol?, [www.euronews.com/next/2023/05/29/so-long-dry-january-which-country-drinks-the-most-alcohol-in-europe](http://www.euronews.com/next/2023/05/29/so-long-dry-january-which-country-drinks-the-most-alcohol-in-europe) (Zugriff: 10.06.2023).
- Bergler RH: Genuss und Gesundheit. Köln: Kölner Universitäts-Verlag (2002).
- Gruber M: Europäische Trinkkulturen. ernährung heute 03, S. 3–4 (2013).
- Gruber M: Mut zum Genuss. edition a, Wien (2015)
- Kollman J: Premiumisation & Moderation: Learnings from Recent Research. Vortrag beim Spirits Europe Congress 2023, Wien (2023).
- OECD: Health at a Glance Report (2023).
- Wulff C: So tickt die Generation Z. [www.pwc.de/de/handel-und-konsumguter/so-tickt-die-generation-z.html](http://www.pwc.de/de/handel-und-konsumguter/so-tickt-die-generation-z.html) (Zugriff: 17.11.2023).

### fokus

#### Paradigmenwechsel

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 8-9

- Anderson B et al.: Health and Cancer Risks Associated with Low Levels of Alcohol Consumption. The Lancet, DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00317-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00317-6) (Zugriff: 12.06.2023).
- Bachmayer S, Strizek J, Uhl A: Handbuch Alkohol – Österreich. Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen. Datenjahr 2021. Wien: Gesundheit Österreich (2022).
- Bergler RH: Genuss und Gesundheit. Köln: Kölner Universitäts-Verlag (2002).
- Bück M: Pernod Ricard will mit weniger Alkohol wachsen. Lebensmittelzeitung, [www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/spirituosen-pernod-ricard-will-mit-weniger-alkohol-wachsen-170602?crefresh=1](http://www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/spirituosen-pernod-ricard-will-mit-weniger-alkohol-wachsen-170602?crefresh=1) (Zugriff: 09.06.2023).
- Deutsches Weininstitut: Alkoholfreie Weine und Sekte im Trend. Pressemeldung vom 17.03.2023, <https://www.deutscheweine.de/news-medien/meldungen/meldung/540/alkoholfreie-weine-und-sekte-im-trend/> (Zugriff: 12.06.2023).
- Das deutsche Weinmagazin (DWM): Neue Studie zum Konsum alkoholfreier Weine. [www.dwm-aktuell.de/-studie-konsum-alkoholfreier-weine](http://www.dwm-aktuell.de/-studie-konsum-alkoholfreier-weine) (Zugriff: 12.06.2023).
- forum. ernährung heute (Hrsg.): Front of Pack-Labels kompakt: Überblick zur wissenschaftlichen Evidenz. [https://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user\\_upload/f.eh-FOPL\\_160321.pdf](https://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user_upload/f.eh-FOPL_160321.pdf) (Zugriff: 01.06.2023).
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ): Irland führt Alkohol-Warnhinweise ein. [www.faz.net/aktuell/wirtschaft/irland-fuehrt-warnhinweise-vor-alkohol-ein-18914476.html](http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/irland-fuehrt-warnhinweise-vor-alkohol-ein-18914476.html) (Zugriff: 10.06.2023).
- Gruber M: Europäische Trinkkulturen. ernährung heute 03, S. 3–4 (2013).
- Gruber M: Mut zum Genuss. edition a, Wien (2015).

- Hastall M: Furchtappelle: Stilmittel mit Potenzial? ernährung heute, S. 14–15 (2015).
- IWSR: No- and low-alcohol category value surpasses \$11bn in 2022. [www.theiwsr.com/no-and-low-alcohol-category-value-surpasses-11bn-in-2022/](http://www.theiwsr.com/no-and-low-alcohol-category-value-surpasses-11bn-in-2022/) (Zugriff: 12.06.2023).
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD): Health at a Glance 2023: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris (2023).
- Paradis C et al.: Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report. Ottawa: Canadian Centre on Substance Use and Addiction (2023).
- World Health Organisation (WHO): No level of alcohol consumption is safe for our health. [www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health](http://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health) (Zugriff: 09.06.2023).

## fokus

### Warum machen wir es nicht einfach?

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 10

- Dannenberg A, Weingärtner E: The Effects of Observability and an Information Nudge on Food Choice. Journal of Environmental Economics and Management, Volume 120 (2023).
- Reynolds-Tylus T: Psychological Reactance and Persuasive Health Communication: A Review of the Literature. Front Commun 4 (56) (2019).
- Sieverding M, Specht NK, Agines SG: „Don't Drink Too Much!“ Reactance Among Young Men Following Health-Related Social Control. American Journal of Men's Health 13 (1): 1–15 (2019).
- Sprengholz P, Tannert S, Betsch C: Explaining Boomerang Effects in Persuasive Health Communication: How Psychological Reactance to Healthy Eating Messages Elevates Attention to Unhealthy Food. J Health Commun 28 (6): 384–390 (2023).

## fokus

### FAQs zum Alkohol

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 12-15

- Bachmayer S, Strizek J, Uhl A: Handbuch Alkohol – Österreich. Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen. Datenjahr 2021. Wien: Gesundheit Österreich (2022).
- Daviet R et al.: Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes; UK Biobank. Nat Commun 13 (2022).
- Deng et al.: Alcohol consumption and risk of stomach cancer: A meta-analysis. Chem Biol Interact; 336:109365 (2021).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Handlungsempfehlungen Ernährung in der Schwangerschaft. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/ernaehrung-in-schwangerschaft-und-stillzeit/handlungsempfehlungen-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/ernaehrung-in-schwangerschaft-und-stillzeit/handlungsempfehlungen-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/) (Zugriff: 28.11.2023).
- Ding C et al.: Association of alcohol consumption with morbidity and mortality in patients with cardiovascular disease: original data and meta-analysis of 48,423 men and women. BMC Med. Jul 19(1):167 (2021).
- Dr. Rainer Wild-Stiftung: Alkohol als Einschlafhilfe? Fakten, Trends und Meinungen. Ausgabe 1 – 4. Jg. (2011).
- Fuchs FD, Fuchs SC: The Effect of Alcohol on Blood Pressure and Hypertension. Curr Hypertens Rep 23, 42 (2021).
- Irshaad O et al.: Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep, Alcoholism. Clinical and Experimental Research 37(4):539-49 (2013).

- NIH (national cancer institute USA): Alcohol Tied to 750,000 Cancer Cases Worldwide in 2020. [www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2021/cancer-alcohol-global-burden](http://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2021/cancer-alcohol-global-burden) (Zugriff: 05.12.23).
- Paradis C et al.: Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report. Ottawa: Canadian Centre on Substance Use and Addiction (2023).
- Piontek D, Gomes de Matos E: Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit in Deutschland. *Ernährungs-Umschau* 4/2018 (2018).
- Renaud S, Gueguen R: The French paradox and wine drinking; Novartis Found Symp. (1998).
- Runggay H et al.: Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study. *Lancet Oncol* (2021).
- Schutte R et al.: Alcohol – The myth of cardiovascular protection; Volume 41, Issue 2P348-355 (2021).
- Spaggiari G et al.: To beer or not to beer: A meta-analysis of the effects of beer consumption on cardiovascular health. *PLoS One*. 15(6): e0233619 (2020).
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD): Health at a Glance 2023: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris (2023).
- World Health Organisation (WHO): No level of alcohol consumption is safe for our health. [www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health](http://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health) (Zugriff: 09.12.2023).
- Winstock A: Key findings report of the global drug survey (2020 & 2021).
- Wood et al.: Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. *The Lancet (British Edition)*, 391(10129), 1513–1523 (2018).
- Yoon, SJ et al.: The protective effect of alcohol consumption on the incidence of cardiovascular diseases: is it real? A systematic review and meta-analysis of studies conducted in community settings. *BMC Public Health* 20, 90 (2020).

## Ernährungspolitik

### Neue WHO-Leitlinie Kohlenhydrate

Autorin: Lisa Baumgartner, Seite: 16-17

- Balshem H et al.: GRADE Guidelines: 3. Rating the Quality of Evidence. *Journal of Clinical Epidemiology*, 64 (4), 401–406 (2011).
- Cochrane Deutschland: GRADE. [www.cochrane.de/ressourcen/grade](http://www.cochrane.de/ressourcen/grade) (Zugriff: 25.10.2023).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Evidenzbasierte Leitlinie – Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten. Bonn (2011).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Zehn Regeln der DGE. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#:~:text=Empfehlenswert%20sind%20t%C3%A4glich%20mindestens%20400,2%20Portionen](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#:~:text=Empfehlenswert%20sind%20t%C3%A4glich%20mindestens%20400,2%20Portionen) (Zugriff: 25.10.2023).
- Hauner H et al.: Evidence-based Guideline of the German Nutrition Society: Carbohydrate Intake and Prevention of Nutrition-related Diseases. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 60 (Suppl. 1), 1–58 (2012).
- Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherung (AGES): Die österreichische Ernährungspyramide. [www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide#c8789](http://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide#c8789) (Zugriff: 25.10.2023).
- Rust P et al.: Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Universität Wien (2017).

- Schwingshackl L: Neue WHO-Leitlinien für die Kohlenhydrat- und Fettzufuhr. ErnährungsUmschau 9, M556–M561 (2023).
- World Health Organization (WHO): Carbohydrate Intake for Adults and Children: WHO Guideline. In Carbohydrate Intake for Adults and Children: WHO Guideline (2023).
- 

### Aspartam und Co. – ein Update

Autorinnen: Evelyn Matousch, Elisabeth Sperr, Seite: 18-21

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Süßungsmittel. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/#:~:text=S%C3%BC%C3%9Fungsmittel%20haben%2C%20sofern%20es%20sich,und%20haben%20keinerlei%20kariogene%20Wirkung> (Zugriff: 15.11.2023).
- Bundeszentrum für Risikobewertung (BfR): Süßungsmittel: Mehrheit der Studien bestätigt keine Gesundheitsbeeinträchtigung – allerdings ist die Studienlage unzureichend. Stellungnahme Nr. 004/2023 des BfR vom 7. Februar 2023 (Zugriff: 13.11.2023).
- Butchko HH, Kotsonis FN: Acceptable Daily Intake vs Actual Intake: The Aspartame Example. J Am Coll Nutr 10 (3): 258–266 (1991).
- Carina Kern: Süßungsmittel mit Potenzial. ernährung heute 4\_2019.
- Diaz C et al.: Artificially Sweetened Beverages and Health Outcomes: An Umbrella Review. Adv Nutr 14 (4): 710–717 (2023).
- European Food Safety Authority (EFSA): Aspartame. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/aspartame> (Zugriff: 06.11.2023).
- European Food Safety Authority (EFSA): Scientific Opinion on the Re-evaluation of Aspartame (E 951) as a Food. EFSA Journal 11 (12): 3496 (2013).
- Food and Drug Association (FDA): Aspartame and Other Sweeteners in Food. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food#:~:text=Scientific%20evidence%20has%20continued%20to,the%20approved%20conditions%20of%20use> (Zugriff: 13.11.2023).
- International Agency for Research on Cancer (IARC), World Health Organization (WHO), Food and Agriculture Organization (FAO) & Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA): Aspartame Hazard and Risk Assessment Results released. <https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released> (Zugriff: 06.11.2023).
- International Sweeteners Association (ISA): Sucralose ist sicher. <https://www.sweeteners.org/de/sucralose-ist-sicher/> (Zugriff: 15.11.2023).
- International Sweeteners Association: Q&As on Aspartame. <https://www.sweeteners.org/de/q-and-a-on-aspartame> (Zugriff: 06.11.2023).
- Kränkel N, Rauch-Kroehnert U: Artificial Sweetener Sucralose: A Possible Modulator of Autoimmune Diseases. Signal Transduct Target Ther 8 (1): 377 (2023).
- Lebensmittelverband Deutschland: Süßstoffe. <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/suessstoffe> (Zugriff: 06.11.2023).
- Li Y et al.: Consumption of Sugar-sweetened Beverages and Fruit Juice and Human Cancer: A Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Observational Studies. J Cancer 12 (10): 3077–3088 (2021).
- Mazi TA, Stanhope KL: Erythritol: An In-Depth Discussion of Its Potential to Be a Beneficial Dietary Component. Nutrients 15 (1): 204 (2023).
- McConway K: Aspartame: It is the Risk that Matters, not the Hazard. The Lancet Oncology (2023).

- Méndez-García LA et al.: Ten-week Sucralose Consumption Induces Gut Dysbiosis and Altered Glucose and Insulin Levels in Healthy Young Adults. *Microorganisms* 10 (2): 434 (2022).
- Norddeutscher Rundfunk (NDR): Zuckerersatz: So wirken Aspartam und Sucralose auf die Darmflora. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zuckerersatz-So-wirken-Aspartam-und-Sucralose-auf-die-Darmflora,suessstoffe102.html#:~:text=Eine%20In%2Dvitro%2DStudie%20hat,konnten%20dann%20die%20Darmwand%20durchdringen> (Zugriff: 08.11.2023).
- Österreichischer Rundfunk (ORF): Künstliche Süßstoffe steigern Krebsrisiko. <https://science.orf.at/stories/3212179/> (Zugriff: 06.11.2023).
- Pafili K, Roden M: The Sugar-free Paradox: Cardiometabolic Consequences of Erythritol. *Signal Transduct Target Ther* 8 (1): 251 (2023).
- Pan B et al.: Association of Soft Drink and 100% Fruit Juice Consumption with All-cause Mortality, Cardiovascular Diseases Mortality, and Cancer Mortality: A Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Crit Rev Food Sci Nutr* 62 (32): 1–12 (2021).
- Riboli E et al.: Carcinogenicity of Aspartame, Methyleugenol, and Isoeugenol. *The Lancet Oncology* (2023).
- Süddeutsche Zeitung: Sind kalorienreduzierte Lebensmittel ungesund? <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/erythrit-herz-kreislauf-erkrankungen-1.5759339> (Zugriff: 13.11.2023).
- Suez J et al.: Personalized Microbiome-driven Effects of Non-nutritive Sweeteners on Human Glucose Tolerance. *Cell* 185 (18): 3307–3328 (2022).
- Witkowski M et al.: The Artificial Sweetener Erythritol and Cardiovascular Event Risk. *Nature Med* 29: 710–718 (2023).
- Zhang YB et al.: Association of Consumption of Sugar-sweetened Beverages or Artificially Sweetened Beverages with Mortality: A Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr* 12 (2): 374–383 (2021).

#### Serie: Würzmittel – Teil 4

##### Hot Sauce

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Aleman RS et al.: Novel Liquor-Based Hot Sauce: Physicochemical Attributes, Volatile Compounds, Sensory Evaluation, Consumer Perception, Emotions, and Purchase Intent. *Foods* 12 (2), 369 (2023).
- Alimentarium: The Scoville Scale. [www.alimentarium.org/en/story/scoville-scale](http://www.alimentarium.org/en/story/scoville-scale) (Zugriff: 07.11.2023).
- Ashley Food Company, Inc.: Mad Dog 357 Plutonium No. 9. <https://maddog357.com/products/357plut-1> (Zugriff: 07.11.2023).
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Scharfe Mutprobe: Extrem scharfe Speisen können besonders Kindern gesundheitlich schaden. Mitteilung 39 vom 30.10.2023, [www.bfr.bund.de/cm/343/scharfe-mutprobe-extrem-scharfe-speisen-koennen-besonders-kindern-gesundheitlich-schaden.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/scharfe-mutprobe-extrem-scharfe-speisen-koennen-besonders-kindern-gesundheitlich-schaden.pdf) (Zugriff: 07.11.2023).
- Derndorfer E: Genuss: Über Epikur, Erdmandeln und Experimente beim Essen. Maudrich, Wien (2011).
- Hillenbrand AK: Wie gesund ist scharfes Essen. <https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/wie-gesund-ist-scharfes-essen> (Zugriff: 07.11.2023).
- Knies JM: Scharf. *ErnährungsUmschau* 7, M414–M424, (2020).
- McIlhenny Co.: Tabasco Original Red Pepper Sauce. [www.tabasco.de/de/unsere-saucen/red-pepper-sauce](http://www.tabasco.de/de/unsere-saucen/red-pepper-sauce) (Zugriff: 07.11.2023).

- National Institute of Standards and Technology (NIST): How do You Measure the „Heat“ of a Pepper? [www.nist.gov/how-do-you-measure-it/how-do-you-measure-heat-pepper#:~:text=The%20amount%20of%20heat%20is,dilutions%20for%20that%20to%20happen](https://www.nist.gov/how-do-you-measure-it/how-do-you-measure-heat-pepper#:~:text=The%20amount%20of%20heat%20is,dilutions%20for%20that%20to%20happen) (Zugriff: 07.11.2023).
- N.N.: Ajvar. <https://de.wikipedia.org/wiki/Ajvar> (Zugriff: 19.10.2023).
- N.N.: Avery Island Double Bake Golden Brownies. [www.tabasco.de/de/rezept/1929/avery-island-double-bake-golden-brownies](http://www.tabasco.de/de/rezept/1929/avery-island-double-bake-golden-brownies) (Zugriff: 18.10.2023).
- N.N.: Chilisauce. <https://de.wikipedia.org/wiki/Chilisauce> (Zugriff: 18.10.2023).
- N.N.: Erdbeeren in Wodka-Tabasco mit frischer Minze und Vanilleeis [www.kochbar.de/rezept/3360/Erdbeeren-in-Wodka-Tabasco-mit-frischer-Minze-und-Vanilleeis.html](http://www.kochbar.de/rezept/3360/Erdbeeren-in-Wodka-Tabasco-mit-frischer-Minze-und-Vanilleeis.html) (Zugriff: 19.10.2023).
- N.N.: Scoville-Skala. <https://de.wikipedia.org/wiki/Scoville-Skala> (Zugriff: 18.10.2023).
- Rosca AE et al.: Capsaicin and Gut Microbiota in Health and Disease. *Molecules* 25 (23), 5681 (2020).
- Vierich T, Vilgis T: Aroma. Die Kunst des Würzens. Stiftung Warentest (Hrsg.), Berlin Stiftung Warentest (2012).