

Wieviel Gesundheit kann Ernährung liefern?

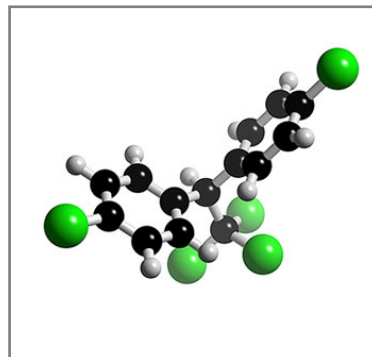


Unsere moderne Ernährungswelt





Lebensmittel und Ernährung: ein Feld voller Widersprüche



Wahrnehmungen: Essen und Ernährung als Sphären der kognitiven Dissonanz



Lebensmittel und Ernährung: ein Feld voller Widersprüche

Einschätzung von **Risiken** der Ernährung (Auswahl)
durch Verbraucher und Experten

Sicht der Verbraucher

Gentechnik
Chemie in Lebensmitteln
Allergien
Vitaminmangel
.....

Sicht der Experten

Eßverhalten
Bewegungsmangel
Fett-/Cholesterolaufnahme
mikrob. Kontaminanten
.....

**Die Bewertung von Ernährungsrisiken durch Verbraucher
und Experten erfolgt extrem unterschiedlich !**



Der Megatrend: **GESUNDHEIT**



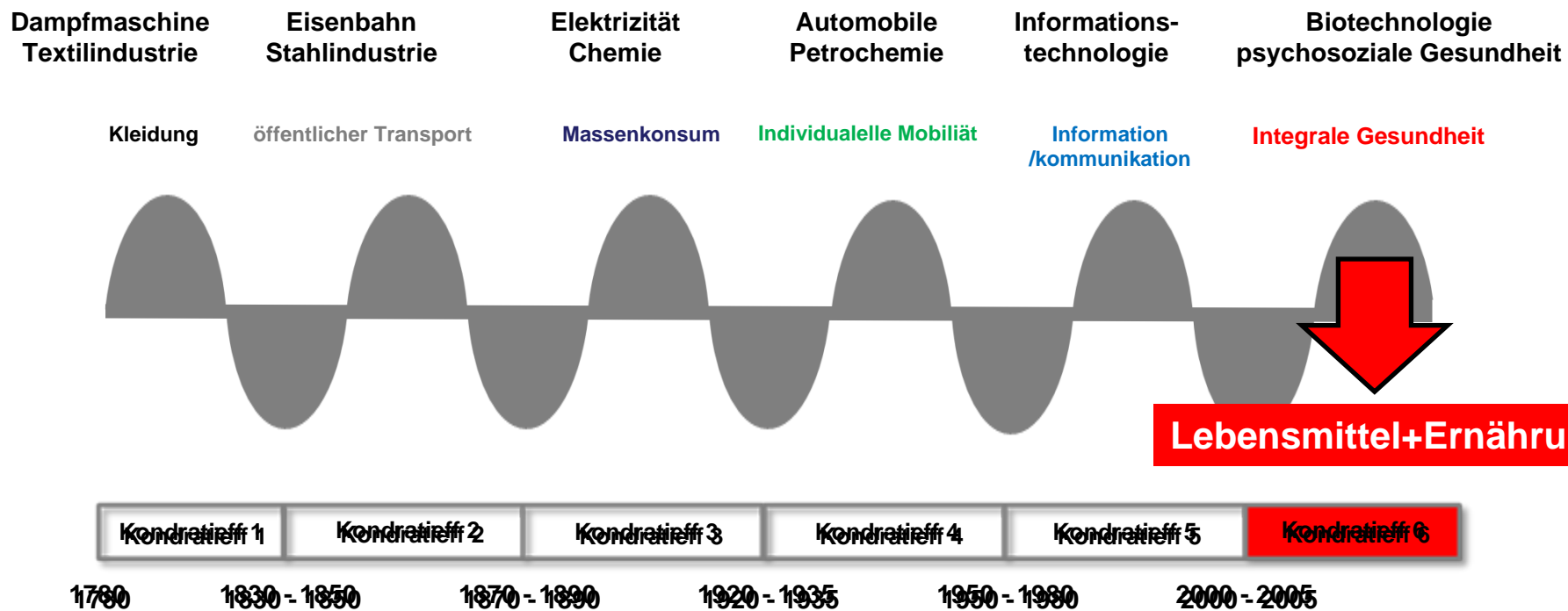
World Health Organization

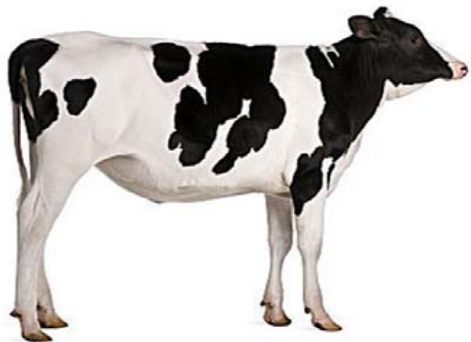
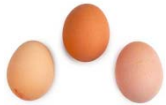
Gesundheit wird definiert als ein Zustand des vollkommenen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.

Gesundheit ist somit die Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotenziale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren.



Die Kontradiereff-Zyklen: lange Wellen, Innovationen und Anwendungen





Verfügbarkeit

Lagerfähigkeit

Geschmack

Sättigung

Preis

Ethik

Gesundheit



Hippocrates, 460 to 370 BC, Kos

***„Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-,
unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“***



Hippocrates, 460 to 370 BC, Kos





Ernährungsprobleme der Vergangenheit

Mangelernährung



Nahrungsmittel
Nährstoffmangel



verschiedene Erkrankungen

Ernährungsprobleme der Moderne

Überernährung



Verhalten
Nährstoff-dicht



Energie-Bilanz



Qualität der Lebensmittel



erhöhte Gesundheitsrisiken



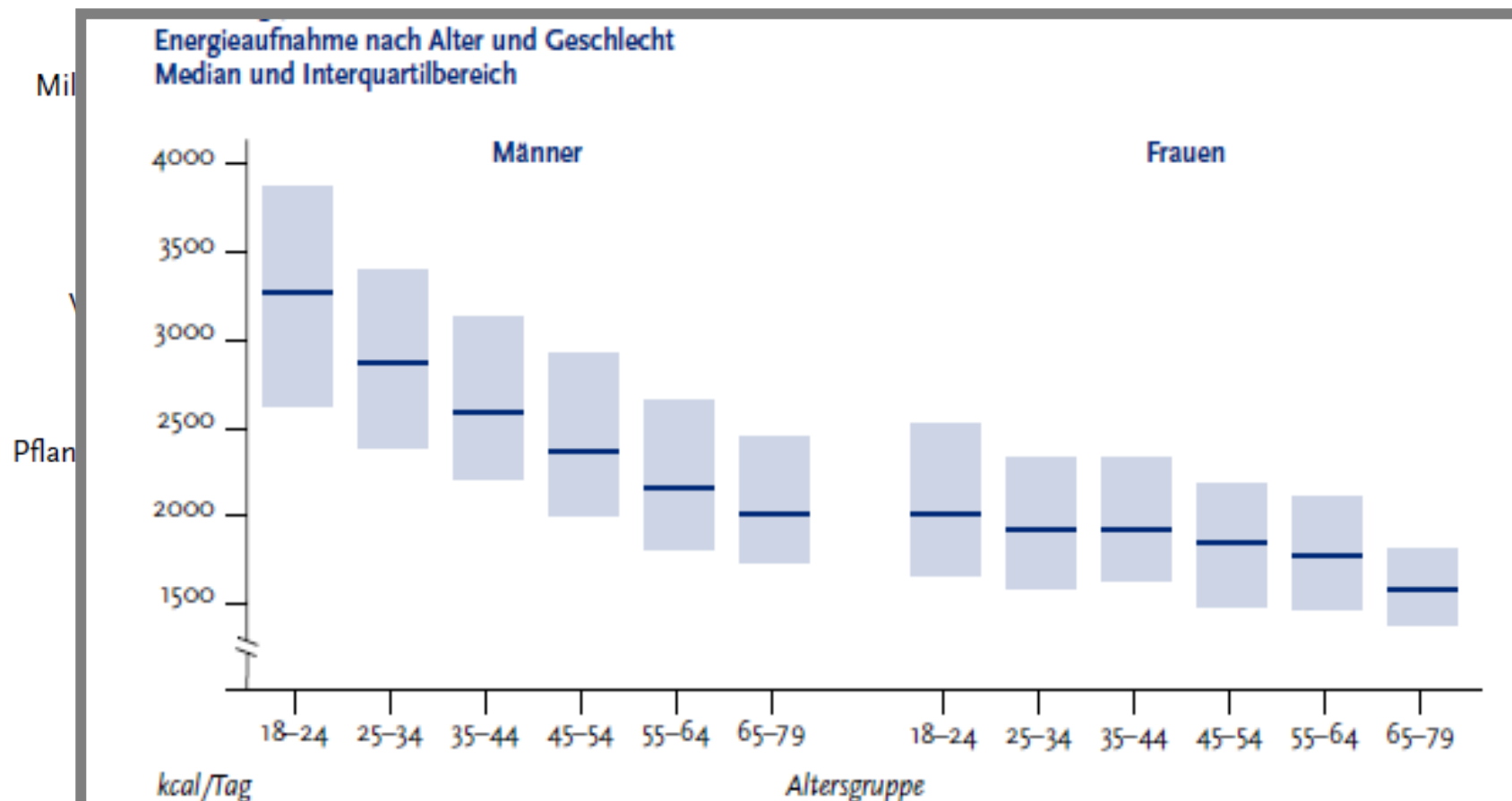
Was essen wir ?



Was essen wir heute?

Hauptquellen für Energie in Deutschland, Männer

Hauptquellen für Energie in Deutschland, Frauen



Quelle

Prozent

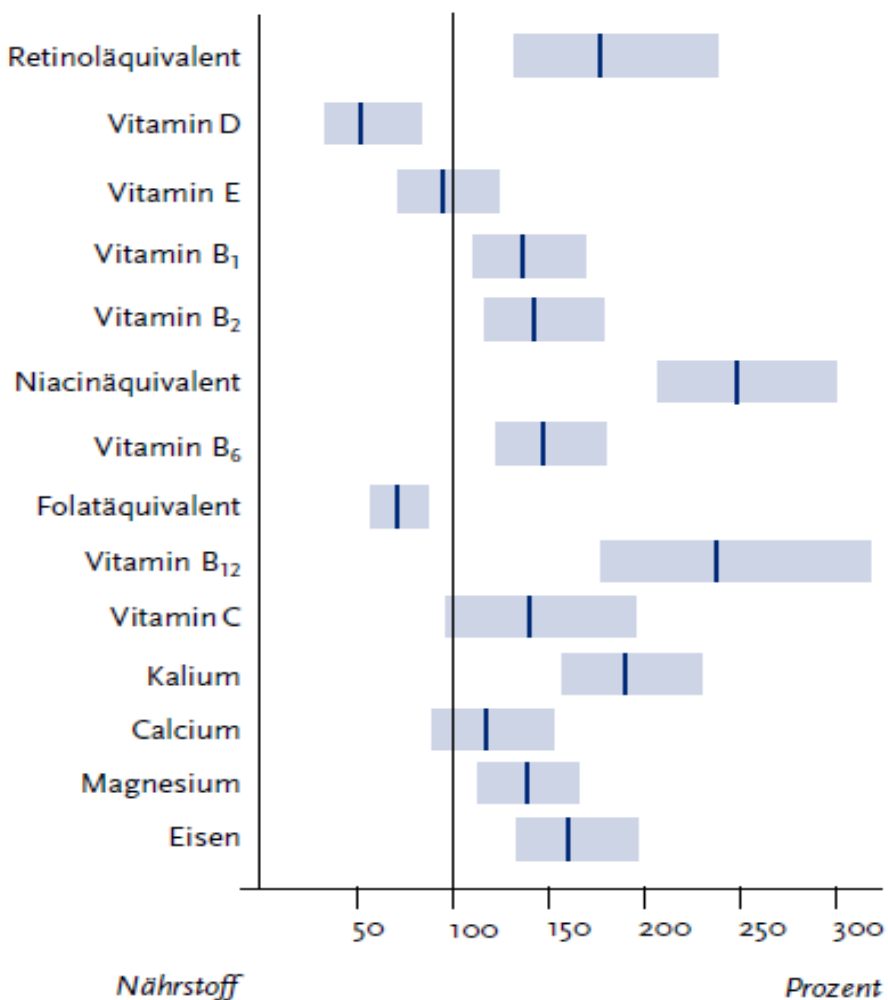
Quelle

Prozent

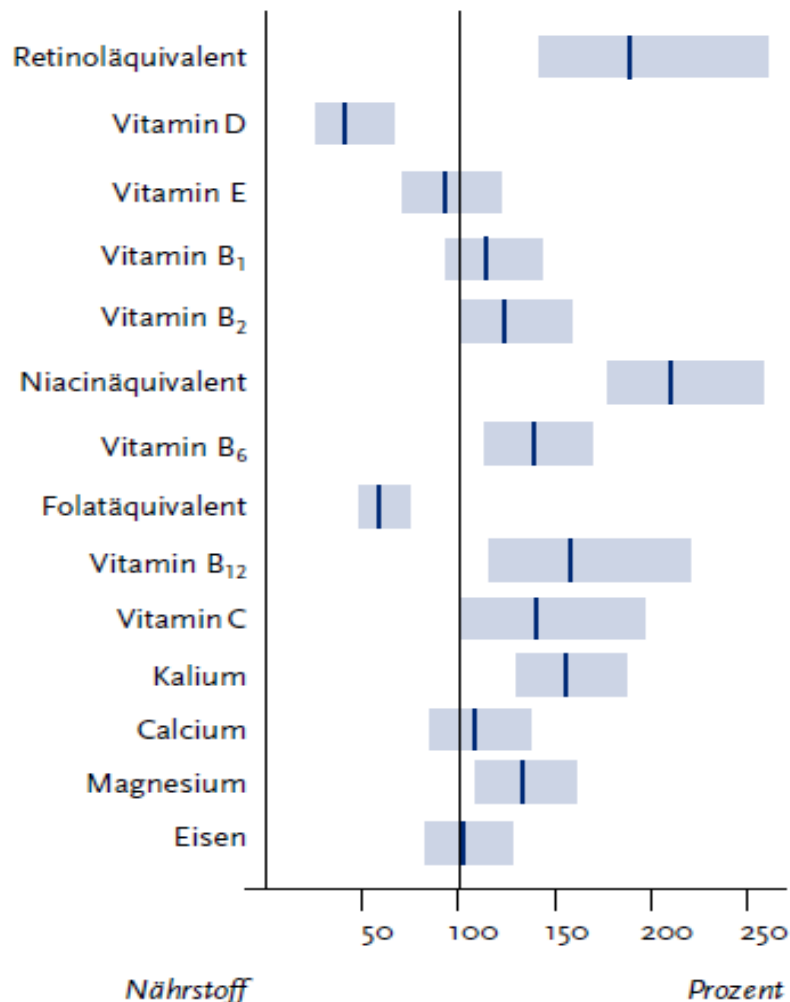


Was essen wir heute?

Nährstoffaufnahme im Vergleich zu den Referenzwerten,
Männer, Median und Interquartilbereich
Prozent der Referenz



Nährstoffaufnahme im Vergleich zu den Referenzwerten,
Frauen, Median und Interquartilbereich
Prozent der Referenz





Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Österreich/Schweiz)



- ➔ **Vielseitig essen**
- ➔ **Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln**
- ➔ **5 mal am Tag Obst und Gemüse**
- ➔ **Milch, Fleisch und Eier in Maßen**
- ➔ **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
- ➔ **Zucker und Salz in Maßen**
- ➔ **Reichlich Flüssigkeit**
- ➔ **Schmackhaft und schonend zubereiten**
- ➔ **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**
- ➔ **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**



Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Österreich/Schweiz)



Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Österreich/Schweiz)



Evidenz des Zusammenhangs zwischen Obst- und Gemüsekonsum und protektiver Effekte bzgl. bestimmter nicht übertragbarer Krankheiten*

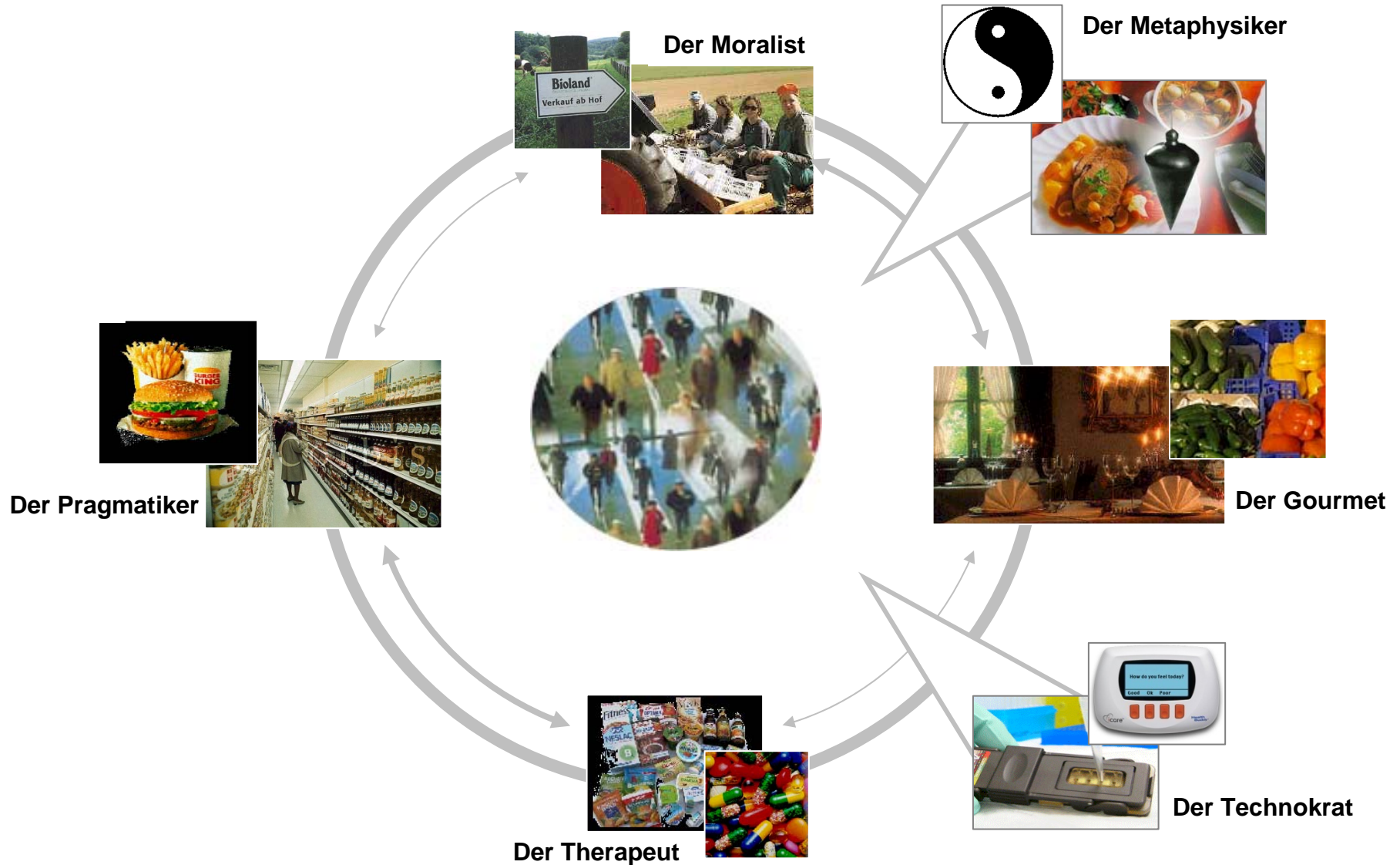
	Obst und Gemüse	Obst	Gemüse
Koronare Herzkrankheit	xxx ^a		
Hypertonie	xxx ^a		
Krebs			
Mundhöhle	xx ^b	xx ^c	xx ^c
Rachen	xx ^b	xx ^c	xx ^c
Nasenrachenraum		x ^c	x ^c
Kehlkopf	xx ^b	xx ^c	xx ^c
Speiseröhre	xx ^b	xx ^c	xx ^c
Lunge		xx ^{b, c}	x ^{b, c}
Magen	xx ^b	xx ^c	xx ^c
Bauchspeicheldrüse		x ^{b, c}	
Blase		x ^b	
Dickdarm	xx ^b	x ^c	x ^c
Mastdarm	x ^b	x ^c	x ^c
Leber		x ^c	
Niere	x ^b		
Eierstock			x ^c
Gebärmutterschleimhaut			x ^c
Typ-2-Diabetes	— ^a		
Adipositas	x ^{a, 1}		



Wie konsumieren wir?



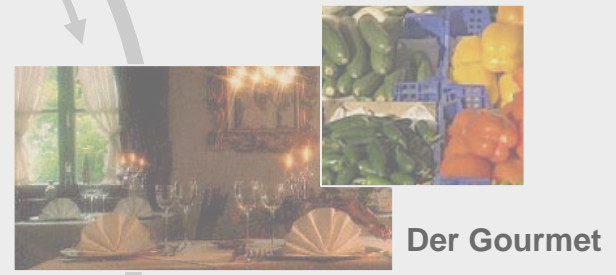
Konsumstile: Pluralismus und Diffusion





Konsumstile: Pluralismus und Diffusion

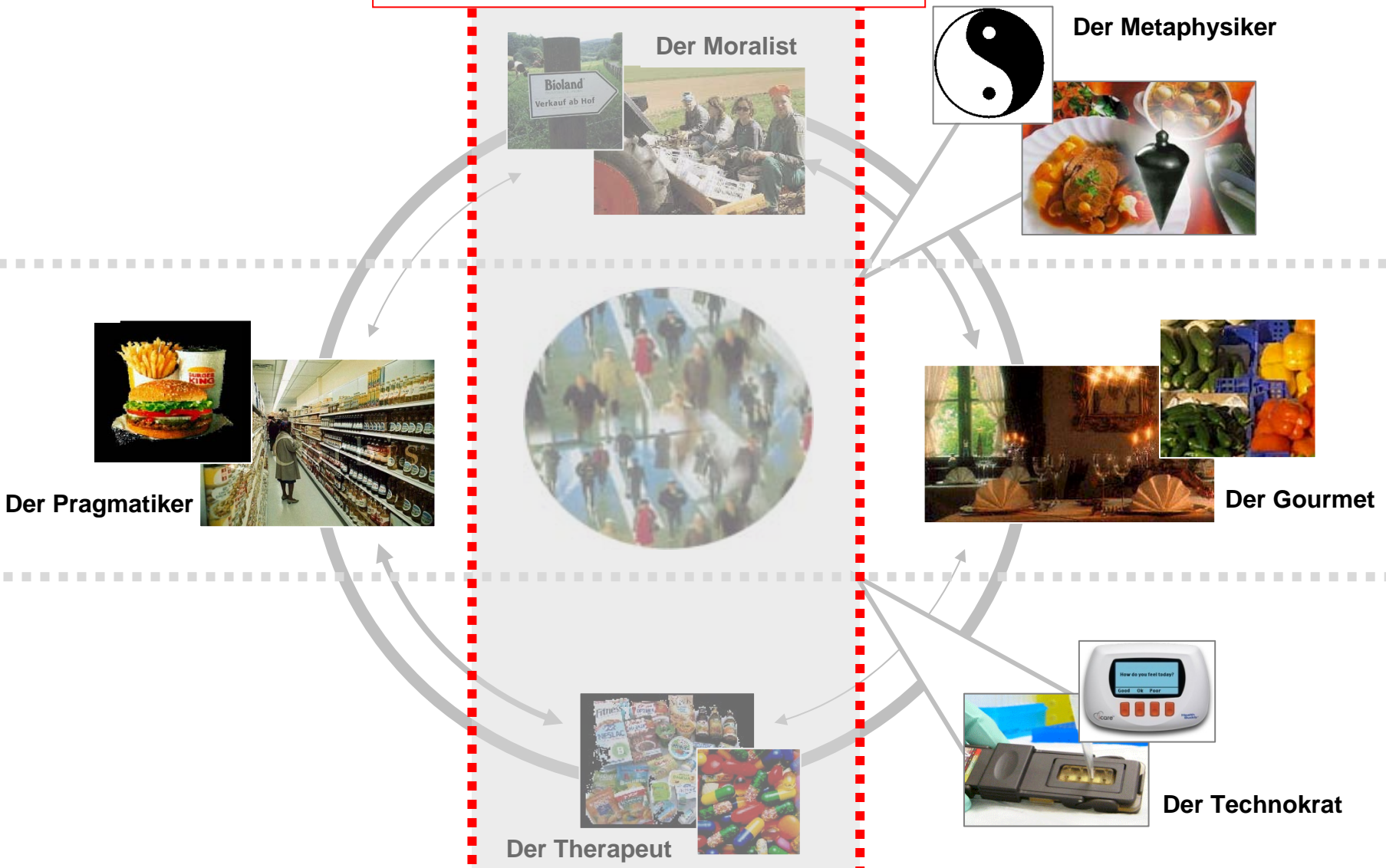
Die Gesundheits-Ignoranten





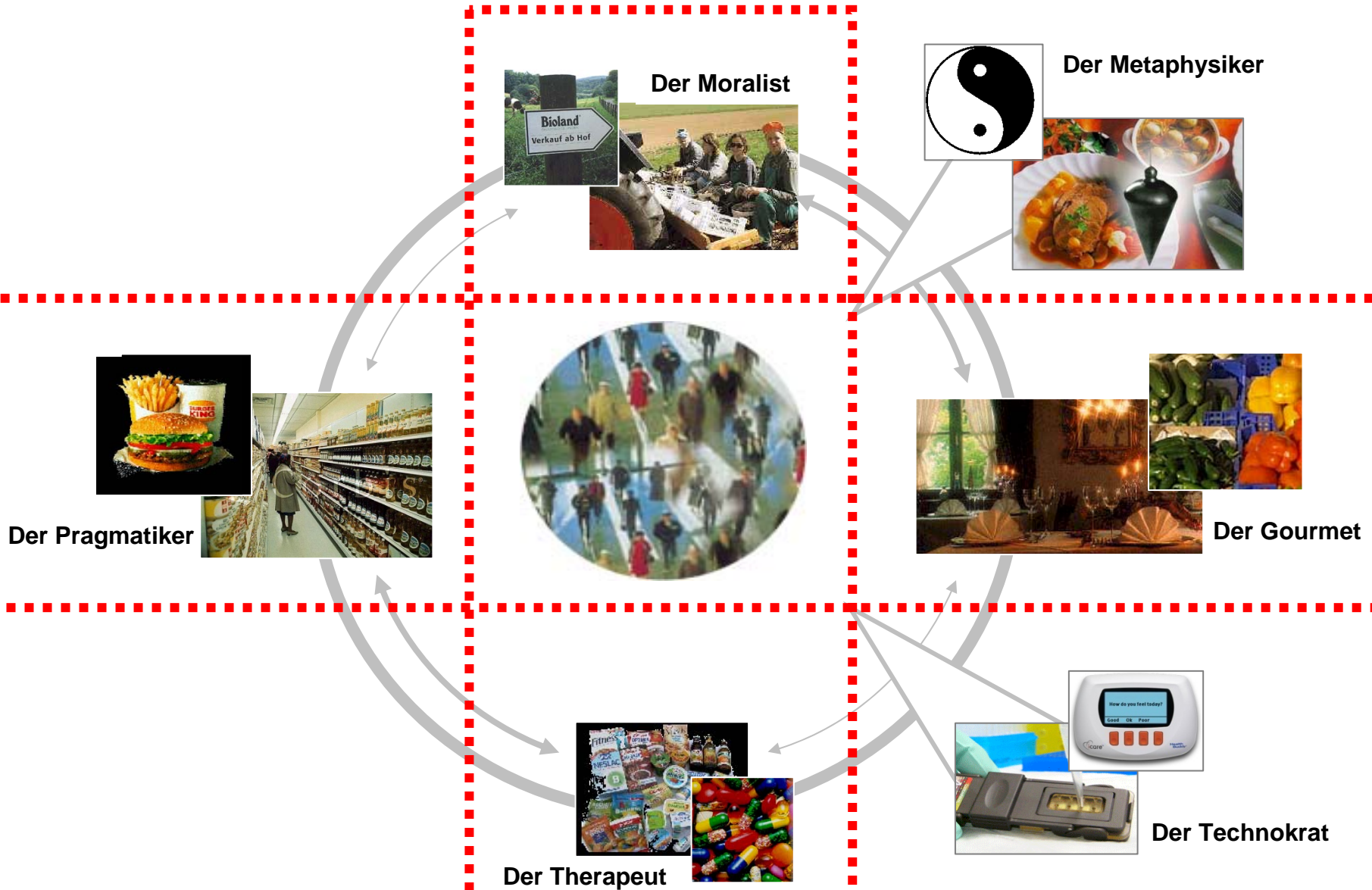
Konsumstile: Pluralismus und Diffusion

Die Gesundheits-Fetischisten





Konsumstile: auf der Suche nach Gesundheit





..... realisiert zwischen Naturnähe und Bequemlichkeit!





..... ist BIO gesünder?

Das Problem des “Präventions-Konsumenten!

Nutritional quality of organic foods: a systematic review

Am J Clin Nutr. 2009 Sep;90(3):680-5. Epub 2009 Jul 29.

From a total of 52,471 articles, we identified 162 studies (137 crops and 25 livestock products); 55 were of satisfactory quality.

CONCLUSION: On the basis of a systematic review of studies of satisfactory quality, **there is no evidence of a difference in nutrient quality between organically and conventionally produced foodstuffs.** The small differences in nutrient content detected are biologically plausible and mostly relate to differences in production methods.



..... und was ist mit den Supplementen?

Auch der “Therapeutische Konsument” hat ein Problem!

➔ Heart Protection Study Collaborative Group.

METHODS: 20,536 UK adults (aged 40-80) with coronary disease, other occlusive arterial disease, or diabetes were randomly allocated to receive antioxidant vitamin supplementation (600 mg vitamin E, 250 mg vitamin C, and 20 mg beta-carotene daily) or matching placebo.

.. among the high-risk individuals that were studied, these antioxidant vitamins appeared to be safe. But, although this regimen increased blood vitamin concentrations substantially, it did not produce any significant reductions in the 5-year mortality from, or incidence of, any type of vascular disease, cancer, or other major outcome.

Lancet. 2002 Jul 6;360(9326):23-33.

➔ Lonn E, et al.

Effects of long-term vitamin E supplementation on cardiovascular events and cancer: a randomized controlled trial.

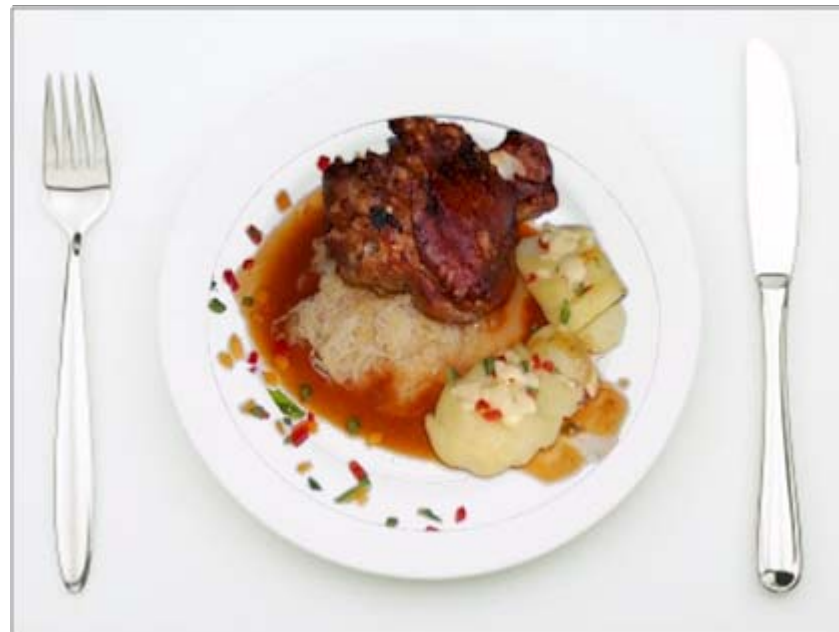
A randomized, double-blind, placebo-controlled international trial (the initial Heart Outcomes Prevention Evaluation [HOPE] trial conducted between December 21, 1993, and April 15, 1999) of patients at least 55 years old with vascular disease or diabetes mellitus was extended (HOPE-The Ongoing Outcomes [HOPE-TOO]) between April 16, 1999, and May 26, 2003. Of the initial 267 HOPE centers that had enrolled 9541 patients, 174 centers participated in the HOPE-TOO trial.

... in patients with vascular disease or diabetes mellitus, long-term vitamin E supplementation does not prevent cancer or major cardiovascular events and may increase the risk for heart failure.

JAMA. 2005 Mar 16;293(11):1338-47



Hippocrates, 460 to 370 BC, Kos





Hippocrates, 460 to 370 BC, Kos

**„Die Gesundheit zu erhalten:
Nicht bis zur Sättigung essen, sich vor
Anstrengungen nicht scheuen“**