

UGB-Tagung 2010

Ernährung aktuell

Wir leben auf zu großem Fuß – nicht was unser Schuhwerk angeht, sondern was die Klimaauswirkungen unserer Essgewohnheiten betrifft. Kathrin Meinold von der TU München eröffnete mit einem Appell zu nachhaltiger Ernährung die diesjährige Fachtagung des UGB, die vom 07.-08. Mai 2010 in Gießen stattfand.

Über 440 Ernährungsinteressierte kamen in die ausgebuchte Aula der Justus-Liebig-Universität, um sich über aktuelle Trends in der Ernährungswissenschaft zu informieren. Eine noch relativ neue Kenngröße ist der ökologische Fußabdruck, der angibt, wie viel globale Fläche durch unseren Konsum verbraucht wird. Meinold, die für den erkrankten Dr. Karl von Koerber eingesprungen war, erläuterte, dass wir weit über unsere Verhältnisse leben und derzeit etwa 1,4 Erden an natürlichen Ressourcen verbrauchen. Besondere Sorge mache die steigende Nachfrage nach tierischen Lebensmitteln, da ihre Produktion die Umwelt besonders belaste. Oberste Priorität für unsere Ernährung heißt folglich, mehr pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren. Welche Machtstrukturen hinter den Supermarktketten stecken, berichtete Marita Wiggerthale von der Supermarkt-Initiative in Berlin. Die Konzentration der großen Anbieter schreitet immer weiter voran und forciert steigende Preise, Lohndumping und Knebelverträge für Produzenten. Derzeit haben die wichtigsten sechs Konzerne bereits 90 Prozent der Marktanteile.

Medizinisch ging es mit dem Pharmakologen Dr. Jan Wehkamp aus Stuttgart weiter, der über aktuelle Forschungsergebnisse rund um den Darm berichtete. Relativ neu ist das Wissen, dass jede Körperzelle spezielle antibakterielle Abwehrstoffe produziert – auch die Darmschleimhaut. Bei Morbus Crohn-Kranken fanden Forscher einen dicken Bakterienfilm auf der Darmschleimhaut und folgerten, dass zu wenig antibakterielle Abwehrstoffe, sogenannte *Defensine*, gebildet werden. Diese neuen Erkenntnisse eröffnen ganz neue Therapieansätze, machte



Fotos: S. Weigt

Dr. Wehkamp Betroffenen Mut. Besser als aufwendige Körperfettmessungen ist die Bestimmung des Taillenumfangs, um das Risiko für eine erhöhte Sterblichkeit zu berechnen. Dr. Anja Bosity-Westphal von der Universität Kiel verdeutlichte, dass der Body-Mass-Index zwar gute Anhaltspunkte bietet, der Taillenumfang aber am besten das viszerale Bauchfett dokumentiert, das für das kardiometabolische Risiko eine entscheidende Rolle spielt. Ein Drittel der Adipösen gilt als stoffwechselgesund, so die überraschende Aussage der Referentin. Sie haben zwar genauso viel viszerales Fett, BMI und Gesamtfett wie kranke Adipöse, aber weniger Leberfett, das als besonders riskant gilt.

Kein Stress im Essalltag

Unser Umgang mit Essen ist geprägt von unserer eigenen Biografie, von äußeren Einflüssen und von gesellschaftlichen Erwartungen. „Wenn Kinder gut essen, steht das oft gleichbedeutend für: Ich bin eine gute Mutter oder ein guter Vater“, erläuterte Edith Gätjen. Freundliche Erwachsene, die in sich stimmig sind und transparent handeln, laden zum Probieren ein, akzeptieren aber auch eine Ablehnung der Kinder. Dies ist ein wichtiger Ansatz für einen entspannten Essalltag mit Kindern, so die UGB-Dozentin.

Süß mögen die meisten Kinder gerne. Der Geschmack umami, der sich mit fleischig, herzhaft wohlschmeckend beschreiben lässt, erzeuge fast das gleiche Wohlgefühl wie süß, knüpfte Hans-Helmut Martin, Dozent und Organisationsleiter der UGB-Akademie, an seine Vorrednerin an. Ausgelöst wird dieser Geschmack hauptsächlich durch freie Glutaminsäure und ihre Salze, die auch als Zusatzstoffe eingesetzt werden. Verschiedene Studien haben den Glutamatverzehr mit Alzheimer in Verbindung gebracht. Ob Glutamat tatsächlich ein „heimlicher Dickmacher“ ist, kann weder eindeutig bewiesen noch widerlegt werden. Einige Untersuchungen wei-



Hans-Helmut Martin moderierte die Diskussion mit Dr. Jan Wehkamp. Tagungsorganisatorin Wiebke Franz stellte dem vollbesetzten Plenum die Omega-3-Fettsäuren vor.

sen aber darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme an Glutamat und erhöhtem Appetit, vermehrtem Essen und Übergewicht geben kann.

Netzwerk für Beratung

Der Begriff Ernährungsberatung ist nicht geschützt. Unabhängig von der Qualifikation kann sich praktisch jeder als Ernährungsberater bezeichnen, bemängelte Thomas Männle, geschäftsführendes Präsidiumsmitglied des UGB. Zudem werde oft das Beratungsgespräch an den Verkauf von Produkten gekoppelt. „Von einer Verbraucherschutzorientierten und qualitätsgesicherten Ernährungsberatung kann in vielen Fällen nicht die Rede sein“, so Männle. Um Verbrauchern eine bessere Orientierung zu geben und mehr Transparenz zu schaffen, nutzt der UGB das *Netzwerk Gesunde Ernährung*. In diesem Bündnis schließen sich Institutionen und Ernährungsfachkräfte zusammen, die sich für eine neutrale, unabhängige und Verbraucherschutzorientierte Ernährungsberatung stark machen. Qualifizierte Ernährungsfachkräfte können Partner des Netzwerks werden. Das Besondere: Ihre Kompetenz wird konzeptbezogen überprüft. Das heißt, sie müssen den Nachweis erbringen, dass sie qualifiziert sind, ein vom Netzwerk zugelassenes Beratungskonzept durchzuführen, zum Beispiel zum Abnehmen, Fasten oder zur Säuglings- und Kinderernährung. Im Anschluss an den Vortrag informierten sich zahlreiche Interessenten am UGB-Infostand, über die Zugangsmöglichkeiten, um Partner im Netzwerk zu werden. Viele Fachkräfte haben bereits einen Partnervertrag mit dem Netzwerk abgeschlossen.

Auf den neuesten Stand in punkto vegetarischer Ernährung brachte die Zuhörer Dr. oec. troph. Markus Keller. Obwohl die Versorgung mit Vitamin B₁₂ auch bei Ovo-Lakto-Vegetariern knapp werden könne und eine erhöhte Belastung mit Cadmium möglich sei,

würden die gesundheitlichen Vorteile klar überwiegen. So erkrankten und starben Vegetarier nachweislich seltener an Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen. Keller empfahl aber insbesondere Veganern, Vitamin B₁₂ zu supplementieren und Bio-Lebensmittel zu bevorzugen, um die Schadstoffbelastung zu reduzieren. Prof. Uta Meier-Gräwe von der Universität Gießen versuchte den Teilnehmern mehr Gelassenheit im Umgang mit Jugendlichen und ihrem Essverhalten zu vermitteln. Denn in diesem Alter ist die Geschmacksprägung längst abgeschlossen und ihr Verhalten ein natürlicher Mechanismus, um sich von zu Hause abzugrenzen.

Zusätzlich Omega-3-Fettsäuren?

Dieser Frage widmete sich die wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie Wiebke Franz. Studien zu den Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHE) liefern viele positive Hinweise auf günstige Wirkungen bei Rheuma, Asthma, Depressionen, Morbus Crohn, Allergien und andere mehr. „Wissenschaftlich eindeutig ist die Beweislage allerdings nur bei Rheuma“, so Franz. Eine Aufnahme dieser Fettsäuren, die den Empfehlungen entspricht, sei nur mit fettreichem Meeresfisch zu erreichen. Franz zog aber in Zweifel, ob eine zusätzliche Zufuhr überhaupt notwendig ist.

Wie bio ist Öko-Fleisch wirklich? Prof. Gerold Rahmann vom Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume zeigte in seinem anschaulichen Vortrag einige Schwachstellen auf. So werden auch Bioferkel kastriert oder männliche Bioküken umgebracht. Der Öko-Landbau braucht aber die Tierhaltung für eine funktionierende Kreislaufwirtschaft und ist gefordert, nachzubessern. Immerhin ist Tierschutz das wichtigste Argument für den Kauf von Bioprodukten. Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg zeigte anhand zahlreicher Beispiele auf, wie die Lebensmittelindustrie Verbraucher bewusst hinter das Licht führt und Lücken in der Gesetzgebung ausnutzt. Auch dieses Jahr nutzten Ernährungsfachkräfte die UGB-Tagung, um mit Experten und anderen Interessierten zu diskutieren. Schon jetzt haben sich viele den 06.-07. Mai 2011 vorgemerkt, um das 30-jährige Jubiläum des UGB mitzufeiern.

UB/SW