Aktuelle Prioritäten für eine gesunde Ernährung: Ausgleich der Energiebilanz, Optimierung der Nahrungsfette und Erhöhung des Ballaststoffanteils

Wien, 4.10.2010 **Lebensgefährlich ist in den reichen Ländern vor allem eines: die Ernährungsweise. In Verbindung mit Bewegungsarmut führt sie zu einem der größten Gesundheitsprobleme der Gegenwart, dem Anstieg von Übergewicht und Adipositas. Das Gute daran: Man kann etwas verändern. Oberste Priorität haben heute der Ausgleich der Energiebilanz, die Optimierung der Nahrungsfette und die Erhöhung des Ballaststoffanteils.**

Insgesamt fünf der zehn wichtigsten mit einer erhöhten Sterblichkeit in Zusammenhang stehenden Risikofaktoren in reichen Ländern haben mit der Ernährung zu tun: Bluthochdruck, Übergewicht und Adipositas, erhöhter Blutzucker, erhöhte Blutfettwerte, geringer Obst- und Gemüseverzehr. Übermäßiger Alkoholkonsum gehört ebenfalls dazu. In Verbindung mit Bewegungsarmut summieren sich diese Faktoren zu einem der bedeutendsten Gesundheitsprobleme der Gegenwart – Übergewicht und Adipositas.

„Diese Daten belegen eindrucksvoll, dass wir etwas tun müssen", so Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner in Wien, „sie belegen aber auch, dass wir etwas tun können, denn all diese Risikofaktoren sind beeinflussbar."

Der Nationale Ernährungsplan für Österreich wurde auf Basis wissenschaftlicher Evidenzen erstellt. Er ist somit eine valide Grundlage für die Ausarbeitung und Formulierung von Ernährungsempfehlungen, wie sie in der Ernährungspyramide überblicksmäßig zusammengefasst sind. „Wir wissen heute ohne Zweifel, wie eine gesunde Ernährung aussieht", stellt Prof. Widhalm fest, „jetzt müssen wir an die Umsetzung gehen, um Ziele zu erreichen wie die Zahl der Übergewichtigen in den einzelnen Altersgruppen zu verringern, die Zahl der Typ-2-Diabetiker zu senken und degenerative Herz- und Kreislauferkrankungen hintan zu halten." Die gegenständliche Aktion könnte eine erste echte „Umsetzungsmaßnahme" sein. Weitere müssten aber folgen und dabei sei die Politik gefragt und gefordert.

Die in der österreichischen Ernährungspyramide dargestellte Ernährungsweise ist ganz generell gesund und damit auch im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Freilich wurden und werden ständig spezielle Wirkungen einzelner Lebensmittelbestandteile identifiziert, die unter anderem auf die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems abzielen. Diese sind in einer ausgewogenen Ernährung mit einem ausreichenden Anteil von Gemüse, Obst und komplexen Kohlenhydraten, einer günstigen Fettsäurezusammensetzung, fettarmen Milchprodukten in ausreichender Menge enthalten. „Eine einseitige Ernährung ist jedenfalls abzulehnen", betont Prof. Widhalm. Wenn aufgrund einer Erkrankung spezielle Bedürfnisse gegeben sind, so müssen diese in einer ärztlichen Untersuchung abgeklärt werden und in Zusammenarbeit mit dafür qualifizierten Diätologen spezielle Diätpläne erstellt werden.

Drei aktuelle Prioritäten für Österreich

Vor dem Hintergrund des nach wie vor ungebremsten Anstiegs von Übergewicht und Adipositas sowie der zur Verfügung stehenden Informationen über die Zusammensetzung der Nährstoffzufuhr in Österreich besteht derzeit vor allem in drei Bereichen akuter Handlungsbedarf. Prof. Widhalm: „Derzeit geht es vor allem um eine Balance zwischen Energiezufuhr- und verbrauch, um die Zusammensetzung der Nahrungsfette und um die Ballaststoffzufuhr."

Rückfragen: Elke Weilharter MAS, 0664 4111773, elke.weilharter@skyunlimited.at

- Energiebalance. Die aufgenommene Menge an Kalorien muss geeignet sein, das Körpergewicht im normalen Bereich zu halten oder im Bedarfsfall zu senken. Im Allgemeinen bedeutet dies eine Verringerung der Fettaufnahme und eine Erhöhung des Konsums niederkalorischer, aber nährstoffreicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst und komplexe Kohlenhydrate. An dieser Stelle ist unbedingt auch die körperliche Aktivität zu nennen, wobei als grober Richtwert ein Minimum an 30 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag gilt.

- Eine Optimierung der Fettsäurezusammensetzung, und zwar in Richtung einer Verringerung der Aufnahme gesättigter Fettsäuren (i. A. tierische Fette) und einer Erhöhung der Aufnahme einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren (pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl).

- Erhöhung des Ballaststoffanteils. Der gesundheitliche Nutzen von Ballaststoffen wurde lange unterschätzt. Wie man heute weiß, ist ein ausreichender Ballaststoffanteil in der Nahrung ein wichtiger Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Die wichtigsten Ballaststofflieferanten in der österreichischen Kost sind stärkehaltige Getreideprodukte wie Brot und Gebäck (insbesondere Vollkornprodukte), Teigwaren, Reis und Erdäpfel.

Literatur:

Narayan Venkat KM et al. Global Noncommunicable Diseases – Where Worlds Meet. N Engl J Med 2010; 363(13):1196-1198

Lichtenstein AH et al. Diet and lifestyle recommendations revision 2006: a scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. Circulation 2006; 114(1): 82-96

Gidding SS et al. Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. Circulation 2009; 119: 1161-1175

Mozaffarian D et al. Effects on Coronary Heart Disease on Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. PLoS 2010;7(3):e1000252

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm
Professor für Ernährungsmedizin
Medizinische Universität Wien
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Währinger Gürtel 18-20
1180 Wien
Telefon: 01 / 40400-2337, 3232
E-Mail: kurt.widhalm@meduniwien.ac.at