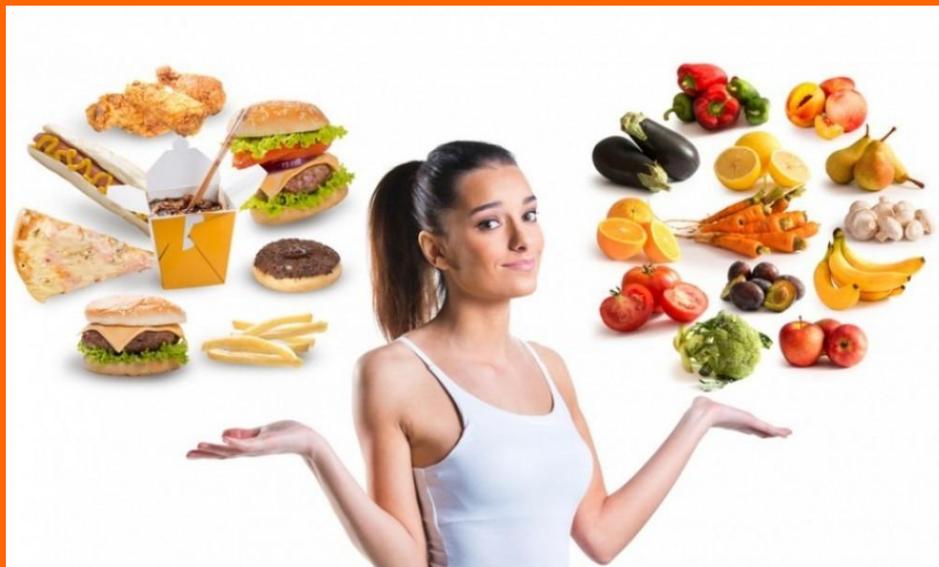


## Neuigkeiten aus der Ernährungswelt

David Fäh, Prof. Dr. med.



# Übersicht: Neue Konzepte für die Gewichtskontrolle

1. Clean Eating



2. Kokosfett



3. Alternierendes Fasten



4. Mahlzeiterersatz



5. Glutenfrei



6. Ernährung nach den Genen



7. Sirtfood Diät



8. Akupunkturdiät



# Beurteilungsraster: Erklärung

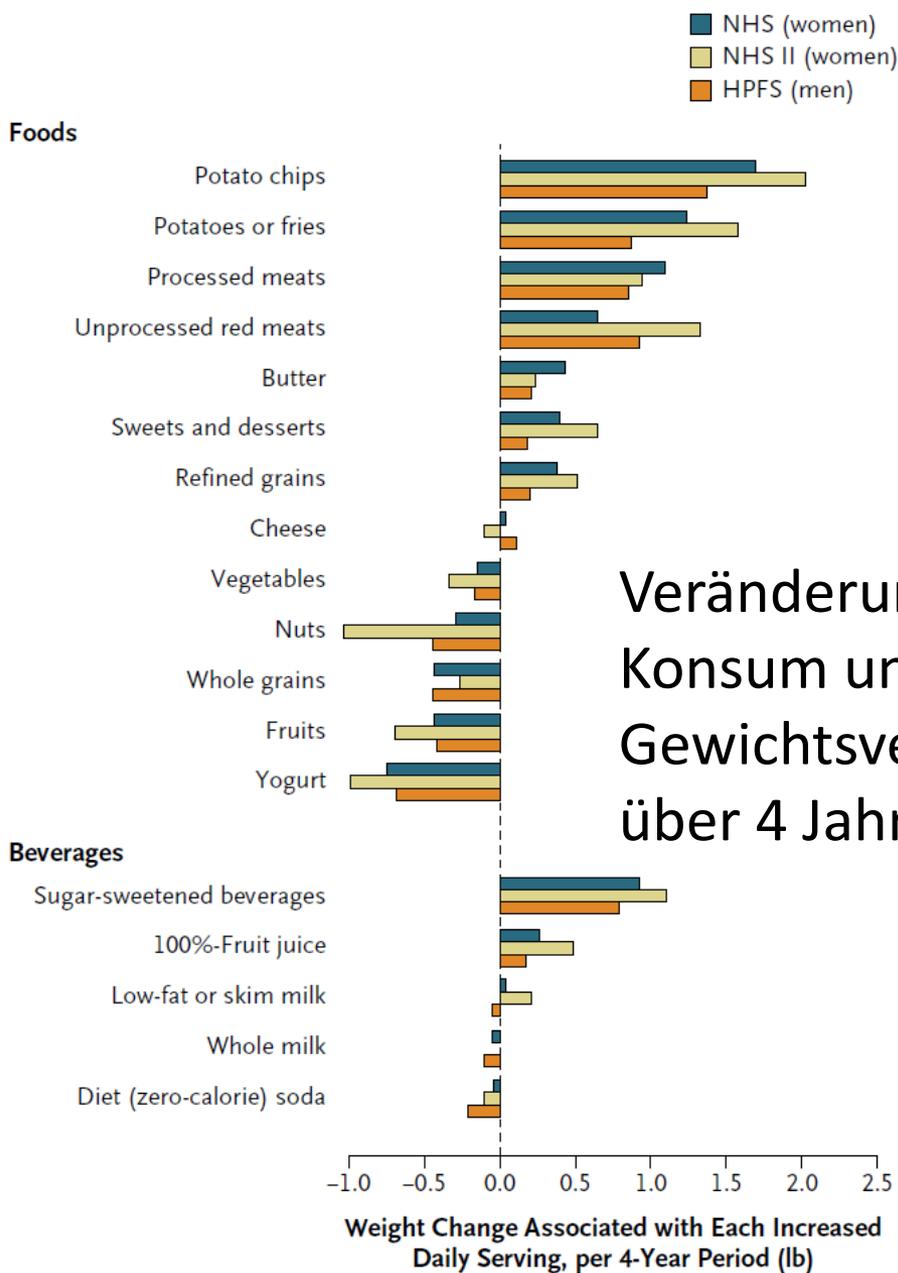
Beurteilungsraster: Erklärung	
Beschreibung	Worum geht's?
Chancen	Bezüglich Gesundheit und Gewichtsreduktion
Risiken	Für Gesundheit und gesundes Essverhalten
Nachhaltigkeit	Wie wahrscheinlich ist es, dass das Gewicht unten bleibt
Umsetzbarkeit	Wie einfach lässt sich das Konzept umsetzen
Potential	Eintagsfliege oder Meilenstein?
Fazit	Gesamtbeurteilung mit Schulnote (1-6)

# 1. Clean Eating



Clean Eating	
Beschreibung	Beschränkung auf Lebensmittel die nicht oder nur wenig verarbeitet wurden. Verzicht auf Zusatzstoffe
Chancen	Gut: Verbesserung von Risikofaktoren, moderate Gewichtsreduktion
Risiken	Gering: Zu starke Selbsteinschränkung -> Orthorexie-Risiko. Verzicht auf Milchprodukte könnte kontraproduktiv sein
Nachhaltigkeit	Wer das Konzept verinnerlicht, kann Gewohnheiten ändern
Umsetzbarkeit	Mässig: Lebensmittelkennzeichnung oft missverständlich
Potential	Relativ hoch. Es gibt aber Konzepte, die Ähnliches postulieren und schon etablierter sind (z.B. Mediterrane Ernährung)
Fazit	Vielversprechender Ansatz. Setzt aber Auseinandersetzung mit Art, Produktion und Kennzeichnung von Lebensmitteln voraus: 4.75

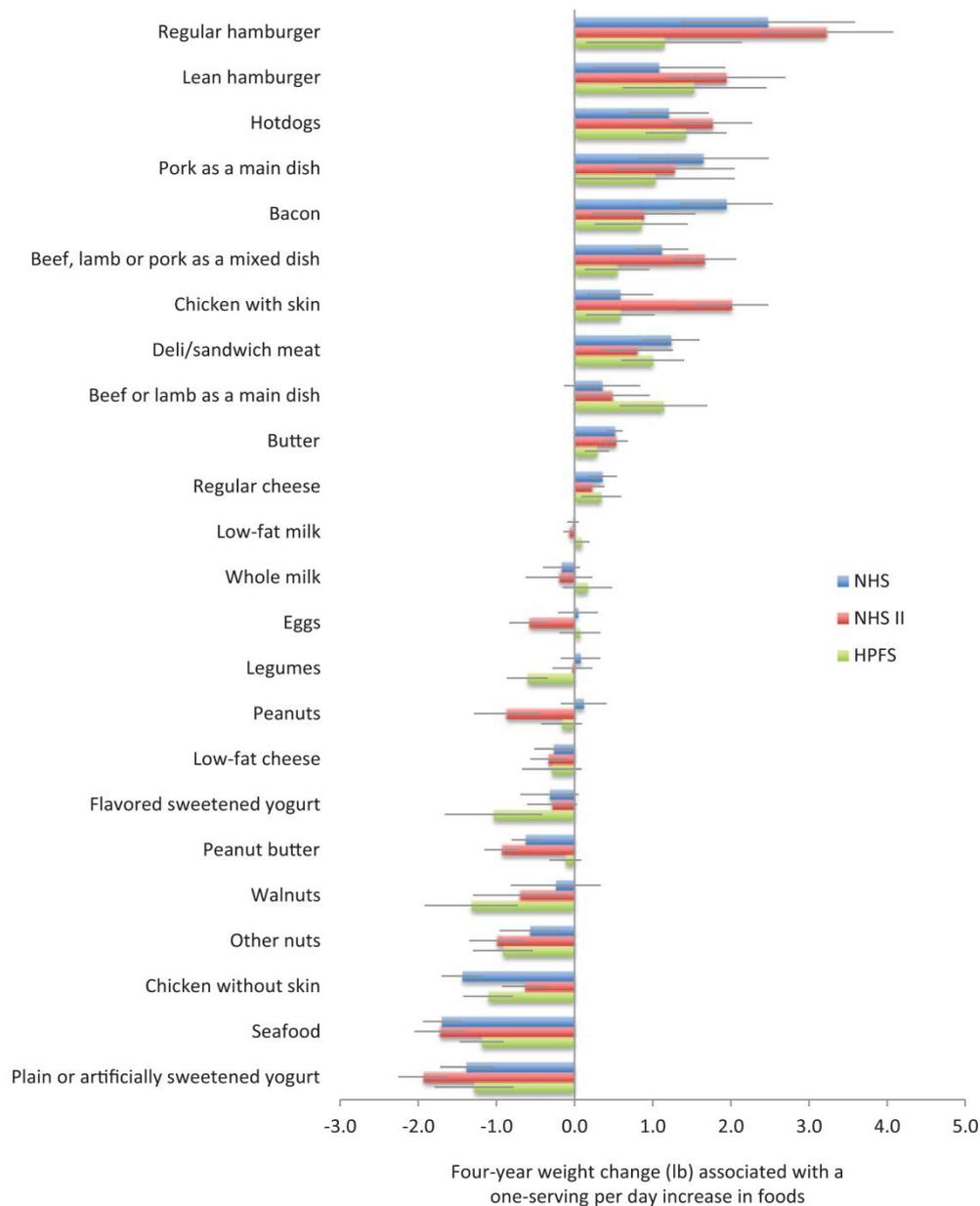
<https://clean-eating.de/clean-eating-regeln/>



## Veränderungen im Konsum und Gewichtsveränderung über 4 Jahre



## Veränderungen im Konsum und Gewichtsveränderung über 4 Jahre



<http://circ.ahajournals.org/content/133/2/187>

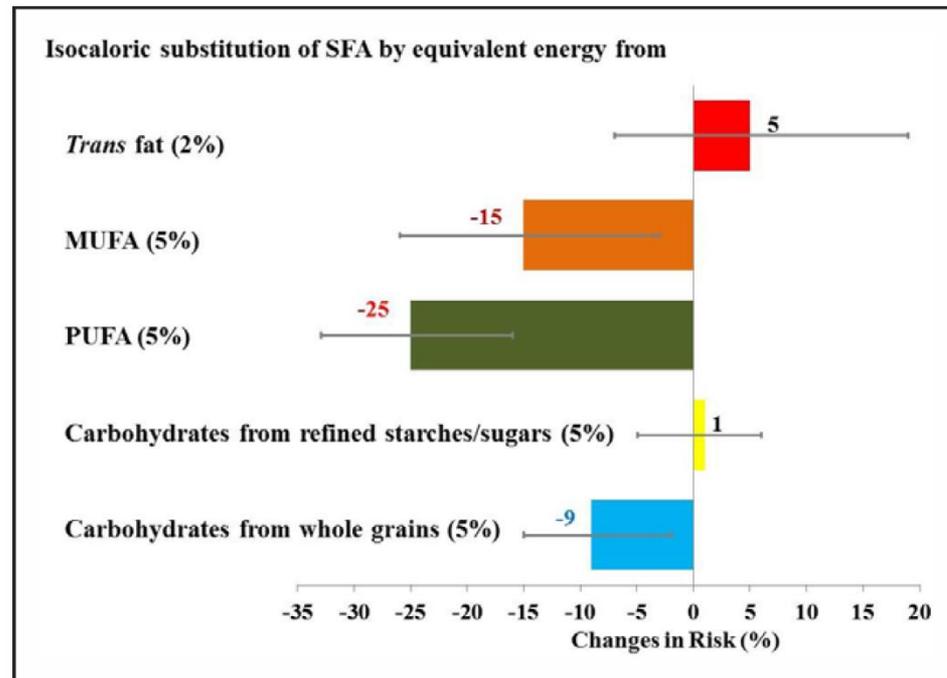
## 2. Kokosfett



Kokosfett	
Beschreibung	Einsatz von Kokosfett als Hauptfettquelle
Chancen	Gering. Funktioniert nur, wenn gleichzeitig weniger Kohlenhydrate eingenommen werden. Gesundheitlich anderen pflanzlichen Ölen unterlegen
Risiken	Erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko verglichen mit anderen pflanzlichen Ölen. Kulinarische Einschränkung
Nachhaltigkeit	Fraglich, da nicht universell einsetzbar (Geschmack, Konsistenz)
Umsetzbarkeit	Kochen: grundsätzlich einfach, kalte Küche schwieriger
Potential	Gering. Wahrscheinlich nur ein Hype
Fazit	Das wissenschaftliche Fundament fehlt, resp. spricht gegen Kokosfett. Andere hochwertige pflanzliche Öle sind überlegen: 3.0

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2017/06/15/CIR.0000000000000510>; <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12188/abstract>

# Ersatz von gesättigten Fettsäuren (SFA)



**Figure 3. Replacement of saturated fat with other types of fat or carbohydrates.**

Association with risk of cardiovascular disease in the Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-Up Study. Multivariable adjustment. MUFA indicates monounsaturated fatty acids; PUFA, polyunsaturated fatty acids; and SFA, saturated fatty acids. Modified from Li et al<sup>18</sup> with permission from The American College of Cardiology Foundation. Copyright © 2015, The American College of Cardiology Foundation.

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2017/06/15/CIR.0000000000000510>

# 3. Alternierendes Fasten



Alternierendes Fasten	
Beschreibung	Kurzzeitiges Fasten abwechselnd mit normaler Ernährung. Z.B. 2 Tage die Woche (5:2) oder 16h pro Tag (16:8)
Chancen	Sehr gut. Hilft v.a. das Gewicht längerfristig zu kontrollieren. Verbessert Blutfett, Blutzucker und Blutdruckwerte.
Risiken	Bei vulnerablen Menschen: Unterzuckerung und Blutdruckabfall; verminderte Kältetoleranz, Stimmungsschw.
Nachhaltigkeit	Gut, vorausgesetzt die Umsetzbarkeit stimmt
Umsetzbarkeit	Für Singles oder Paare gut. Im Familienverbund schwieriger.
Potential	Gross, auch wegen zunehmender wissenschaftlicher Evidenz
Fazit	Alternierendes Fasten kostet nichts, ist risikoarm und kann häufig problemlos und nachhaltig umgesetzt werden. Durch die kurze Fastendauer entfallen die Nachteile des normalen Fastens: 5.5

# 4. Mahlzeiterersatz



## Mahlzeiterersatz

Beschreibung	Einnahme von Ersatznahrung in flüssiger oder fester Form, die den Körper mit nötigen Nährstoffen versorgen soll
Chancen	Gering, da meist nicht nachhaltig
Risiken	Hohes Risiko für Jojo, für Entwicklung einer Essstörung und für einseitige Ernährung. Erzeugte Abhängigkeit. Muskelabbau
Nachhaltigkeit	Gering. Widerspricht den Bedürfnissen des Menschen
Umsetzbarkeit	Einfach: Anwendung und lange Haltbarkeit (Einkauf & Zubereitung entfallen)
Potential	Wird es immer wieder in leicht abgeänderter Form geben, da kommerziell interessant für die Anbieter
Fazit	Vom Mahlzeiterersatz sollte abgeraten werden, weil keine Nachhaltige Verhaltensänderung stattfindet und weil er dem so wichtigen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus abträglich ist : 2.0

# 5. Glutenfrei



Glutenfrei	
Beschreibung	Auf glutenhaltige (v.a. Weizen) Lebensmittel verzichten
Chancen	Mässig, da raffinierte Weizenprodukte oft mit minderwertigen Alternativen ersetzt werden (Reis, Mais, Kartoffeln)
Risiken	Reduktion der Nahrungsfaser-Zufuhr. Mögliches erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
Nachhaltigkeit	Zunehmend besser, da glutenfreie Produkte verfügbarer und günstiger werden
Umsetzbarkeit	Bei eigenem/r Einkauf/Zubereitung gut. Bei Auswärtsessen meist noch schwierig, v.a. wenn es schnell gehen soll
Potential	Hype ist wahrscheinlich noch nicht vorüber. Zenit erreicht?
Fazit	Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise, dass eine glutenfreie Ernährung für die Gewichtskontrolle geeignet ist. Fehlen andere Gründe für den Verzicht, sollten alternative Abnehmmethoden vorgeschlagen werden: 4.0

# 6. Ernährung nach den Genen



## Ernährung nach den Genen

Beschreibung	Genanalyse gibt vor, was individuell gegessen werden darf
Chancen	Verbesserung von Gesundheitsparametern, falls sich die Ernährung insgesamt qualitativ verbessert
Risiken	Einschränkung der kulinarischen Bandbreite birgt das Risiko von Mangelernährung und Essstörungen
Nachhaltigkeit	Wahrscheinlich niedrig, weil (unnötig) einschränkend
Umsetzbarkeit	Abhängig von den kulinarischen Einschränkungen
Potential	Wahrscheinlich nicht ausgeschöpft, da kommerziell attraktiv
Fazit	Bis heute fehlt die Evidenz, dass eine Genanalyse hilft Gesundheitsrisiken besser abzuschätzen und die Adipositas-therapie zu verbessern. Bis wir so weit sind, sollten wir keine Genanalyse durchführen, weil sie unnötig teuer ist und zu unnötigen kulinarischen Einschränkungen führt: 3.0

# 7. Sirtfood Diät



Sirtfood Diät	
Beschreibung	Konsum von Lebensmitteln die reich sind an „Sirtuinen“ = Eiweisse, die den Fettstoffwechsel anregen und Heisshungerattacken verhindern sollen. Auch enthaltene Polyphenole sollen beim Abnehmen helfen
Chancen	Andere Studien konnten zeigen, dass die empfohlenen Lebensmittel gesundheitliche Vorteile bieten
Risiken	Stark kalorienreduzierte Diät (1000 / 1500 kcal / Tag). Fördert restriktives Essverhalten
Nachhaltigkeit	Gering: Hohes Jojo-Risiko. Kein wissenschaftlicher Nachweis
Umsetzbarkeit	Kann schwierig sein, da teilweise begrenzte Verfügbarkeit
Potential	Gering: wahrscheinlich ein kurzer Hype
Fazit	Hier fehlt ein wissenschaftlicher Nachweis, dass die Diät einen Effekt hat jenseits der Kalorienreduktion. Zu restriktiv. 4.0

# Diese Lebensmittel sind reich an Sirtuinen



<b>Buchweizen</b>	<b>Rucola</b>	<b>Chilis</b>
<b>Walnüsse</b>	<b>Grünkohl</b>	<b>Grüntee</b>
<b>Knoblauch</b>	<b>Kapern</b>	<b>Schwarztee</b>
<b>Petersilie</b>	<b>Kaltgepresstes</b>	<b>Rotwein</b>
<b>Kurkuma</b>	<b>Olivenöl</b>	<b>Dunkle Schoggi</b>
<b>Knoblauch</b>	<b>Rote Zwiebeln</b>	<b>Blaubeeren</b>
<b>Soja</b>	<b>Grünkohl</b>	<b>Erdbeeren</b>
<b>Sellerie</b>		

# 8. Akupunkturdiät



## Akupunkturdiät

Beschreibung	„[...]Akupunktur hilft dem Körper, die Diät durch Erhöhung des Stoffwechsel und der Reduktion des Hungergefühls besser anzunehmen[...]. Diät = Very-Low-Carb-Diät (keine KH)
Chancen	Verzicht auf KH bringt Verbesserung von Risikofaktoren
Risiken	Durch die Low-Carb-Diät: Krankheitsrisiken & Essstörungen
Nachhaltigkeit	Fraglich, v.a. bei Stop der Akupunktur, Studien fehlen. Abnehmende lernen keine flexible Kontrolle
Umsetzbarkeit	Relativ einfach (Verzicht auf KH). Arztbesuche kostspielig
Potential	Starke Expansion (Tessin, Deutsch-, Westschweiz)
Fazit	Solange der wissenschaftliche Nachweis für den nachhaltigen Erfolg fehlt, kann man sich den zusätzlichen Aufwand (Akupunktur) sparen. Der Haupteffekt der Diät stammt wahrscheinlich von der starken Einschränkung der KH. 4.25

<http://www.sinomedica.ch/de/news/30-Akupunktur-und-TCM-als-Begleittherapie-bei-Reduktionsdiäten.html>

# Was noch?

# Food-Automaten mit gesundem/frischem Inhalt



# Die Foodbox von MIGROS



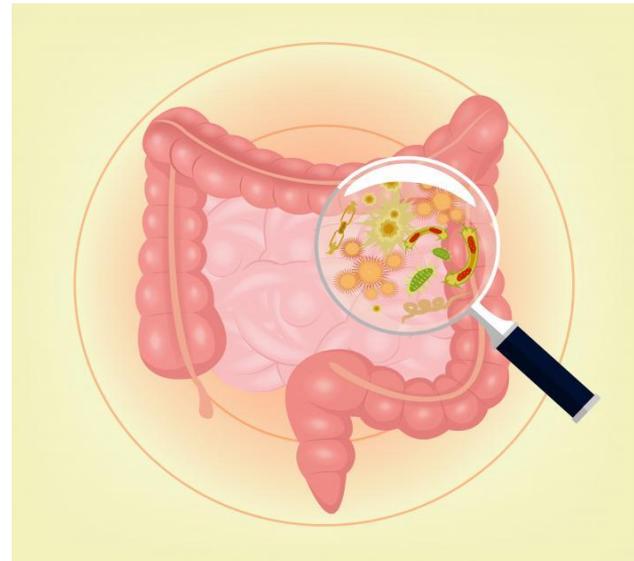
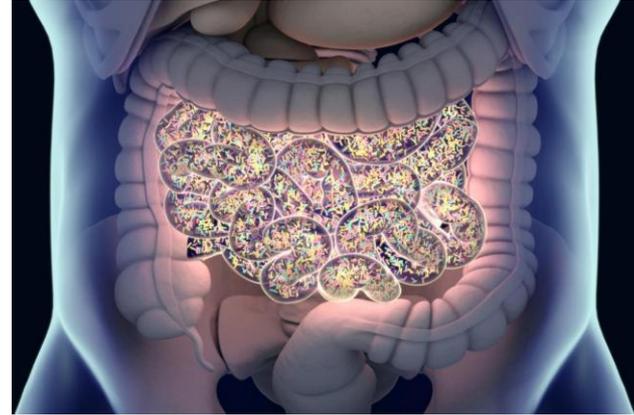
# Gesunde Convenience



# Gute Darmflora „züchten“

Durch...

- ...Probiotika
- ...Präbiotika
- ...Vermeidung von...
  - ...ungesunder Ernährung
  - ...ungesundem Lebensstil
  - ...Stress



<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319646.php> ; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319727.php> ;  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/312999.php?sr> ; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319780.php>