5 Jahre VIVAI: Happy Birthday!

LowCarb und vegan, Minifasten und mediterran: gesund oder nur trendig?

David Fäh

Intermittent
12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
Fasting

In-halt

- LowCarb: viel darb?

- Vegan: human?

VEGAN
VEGAN

- Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

- Mediterran: guter Plan?

In-halt

- LowCarb: viel darb?

- Vegan: human?

VEGAN
VEGAN

- Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

- Mediterran: guter Plan?

LowCarb: viel darb?

- Verzicht auf Zucker und komplexe Kohlenhydrate, also auf:
  - Süssigkeiten, Süssgetränke
  - Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, Brot...
  - Früchte

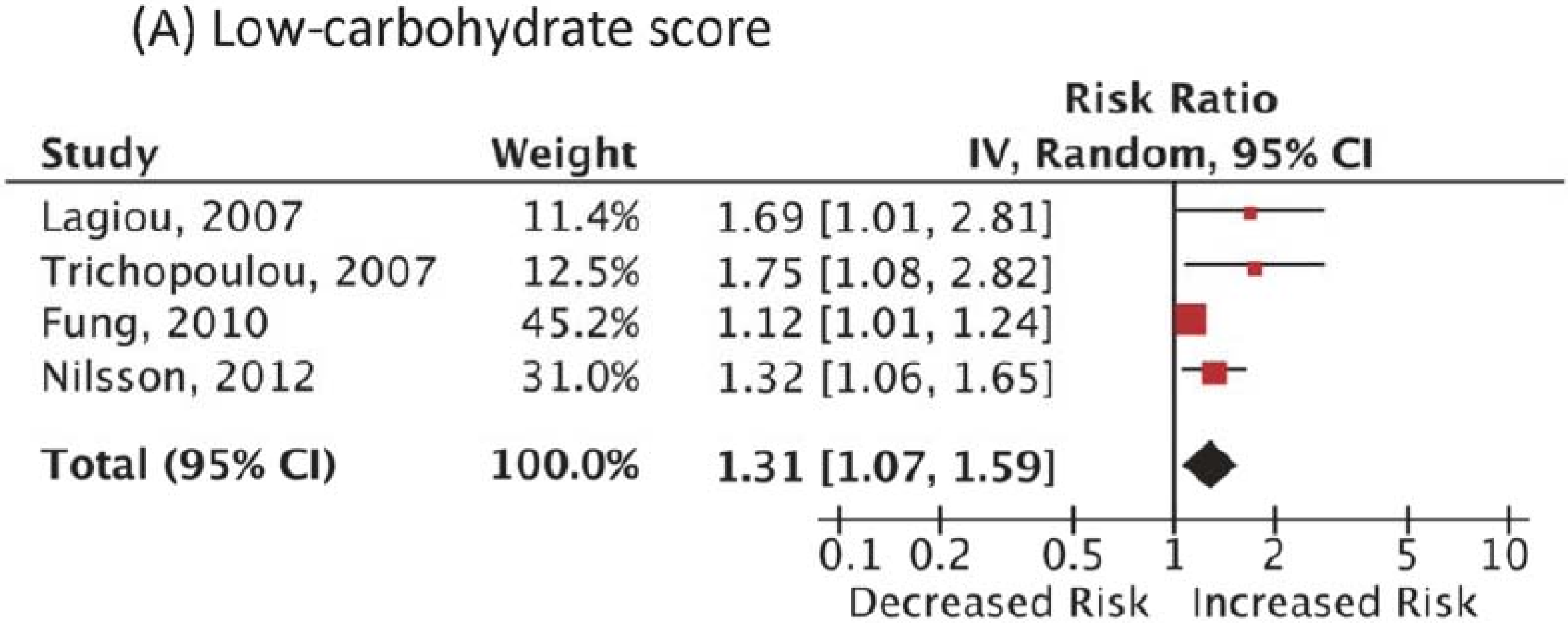
LowCarb: Was bringt´s?

Vorteile	**Nachteile**
Kann… •Blutzucker- und Cholesterinwerte verbessern •zur (schnellen) Gewichtsreduktion führen	Kann..

LowCarb: Was bringt´s?

Vorteile	**Nachteile**
Kann…	Kann..
•Blutzucker- und Cholesterinwerte verbessern •zur (schnellen) Gewichtsreduktion führen	•zu einer kritischen Versorgung mit Vitaminen und Fasern führen •zu Verstopfung führen •Jojo und eine Essstörung auslösen •die Gesundheit gefährden

LowCarb und Sterberisiko

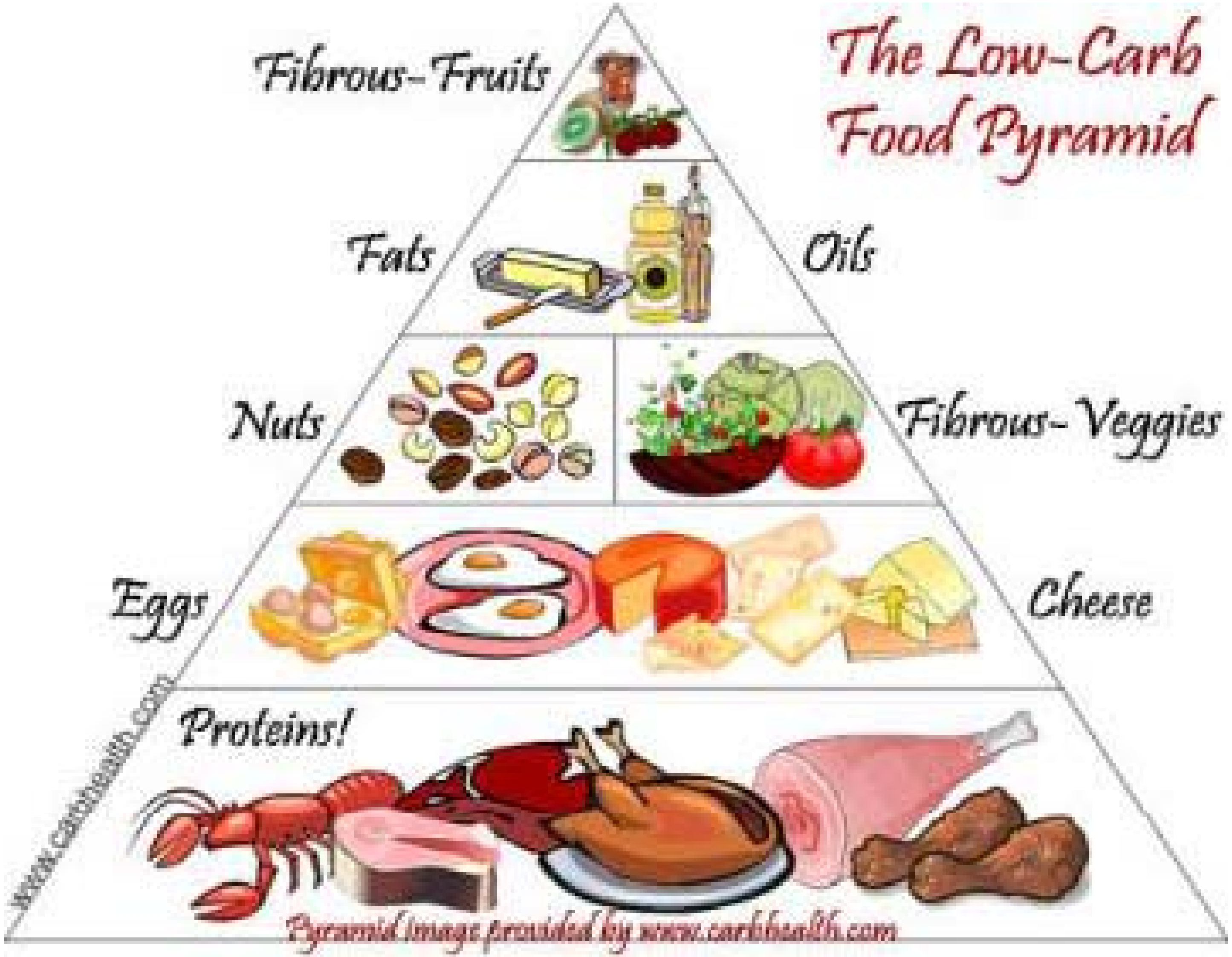


(A) Low-carbohydrate score

Study	Weight	Risk Ratio IV, Random, 95% CI
Lagiou, 2007	11.4%	1.69 [1.01, 2.81]
Trichopoulou, 2007	12.5%	1.75 [1.08, 2.82]
Fung, 2010	45.2%	1.12 [1.01, 1.24]
Nilsson, 2012	31.0%	1.32 [1.06, 1.65]
Total (95% CI)	**100.0%**	**1.31 [1.07, 1.59]**

alle Todesursachen zusammen

Noto et al. PLoS One. 2013;8(1):e55030


The Low-Carb Food Pyramid
Fibrous-Fruits
Fats
Oils
Nuts
Fibrous-Veggies
Eggs
Cheese
Proteins!
www.carbhealth.com
Pyramid image provided by www.carbhealth.com

In-halt

- LowCarb: viel darb?

- Vegan: human?
- Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

- Mediterran: guter Plan?

Vegan: human?

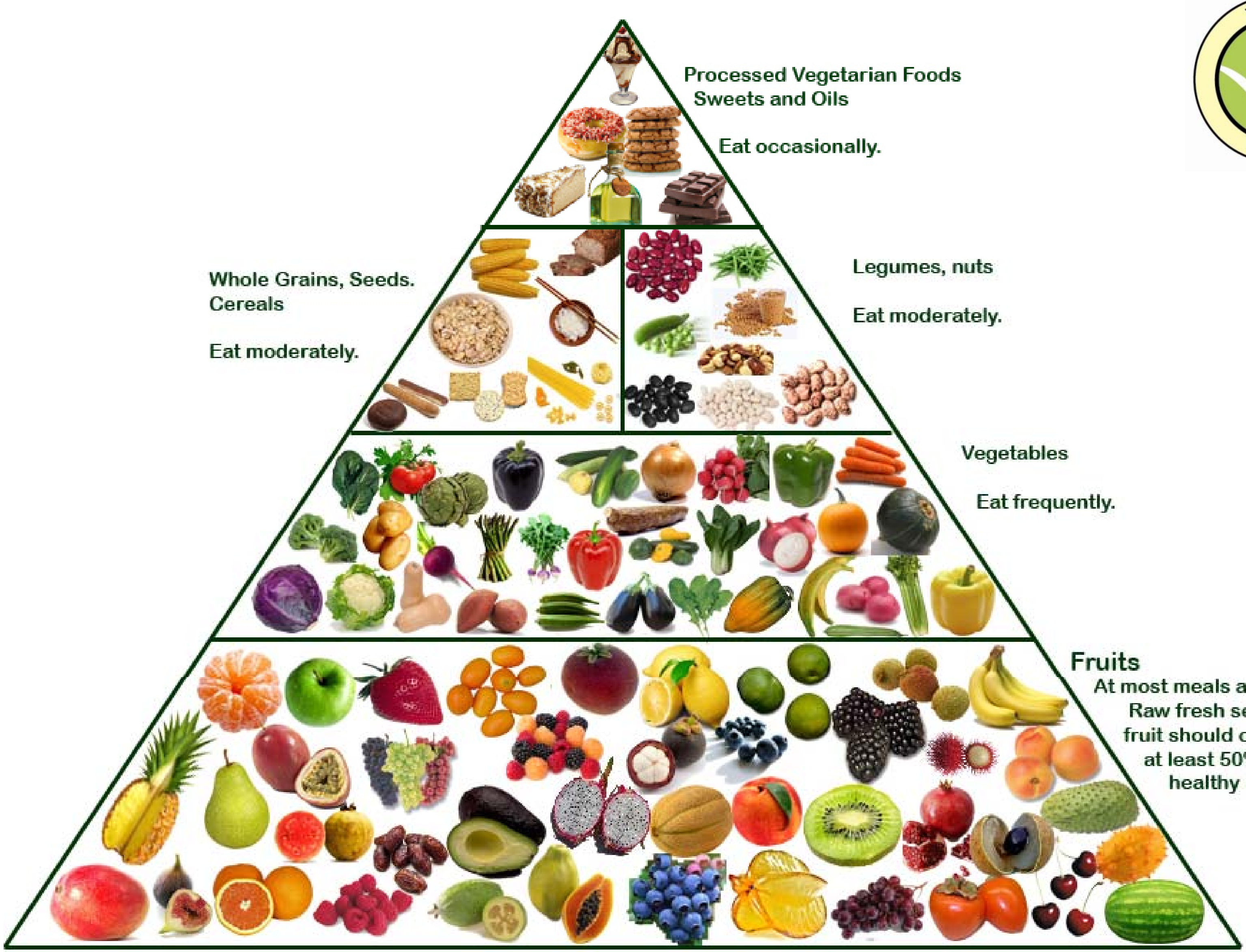
- Verzicht auf alle tierische Produkte (oder Zutaten), also auf:
  - Fleisch, Eier, Milch & Milchprodukte
  - Viele Teigwaren, Pizza, Backwaren, Confisserie
  - Honig, Schoggi, Gummibärli, klarer Apfelsaft

Vegan: Was bringt´s?

Vorteile	**Nachteile**
Kann… •Krebs- und Herz-Kreislaufrisiko senken •zur Gewichtsreduktion beitragen •ökologisch, ökonomisch, ethisch/moralisch Sinn machen	

Vegan: Was bringt´s?

Vorteile	**Nachteile**
Kann… •Krebs- und Herz-Kreislaufrisiko senken •zur Gewichtsreduktion beitragen •ökologisch, ökonomisch, ethisch/moralisch Sinn machen	Kann.. •zu einer kritischen Versorgung mit Eisen (Zink, Selen), Vitamin B12 und Eiweiss führen •zu Mangelerscheinungen führen •stark einschränkend sein



Processed Vegetarian Foods
Sweets and Oils

Eat occasionally.

Whole Grains, Seeds.
Cereals

Eat moderately.

Legumes, nuts

Eat moderately.

Vegetables

Eat frequently.

Fruits
At most meals and snacks.
Raw fresh seasonal fruit should constitute at least 50% of a healthy diet.

In-halt

- LowCarb: viel darb?

- Vegan: human?

VEGAN
VEGAN

- Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

- Mediterran: guter Plan?

Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

- Intermittierendes Fasten
- Periodischer Verzicht auf Nahrung während jeweils eines kurzen Zeitraums
- z.B. jeden zweiten Tag einen halben Tag oder jede Woche einen ganzen

Minifasten: Was bringt´s?

Intermittent
Fasting

Vorteile	**Nachteile**
Kann… •Blutzucker und –fette verbessern •zur Gewichtsstabilisierung beitragen •Hungergefühl verbessern	

Minifasten: Was bringt´s?

Intermittent
Fasting

Vorteile	**Nachteile**
Kann…	•Kann zu einem rigiden Essverhalten führen
•Blutzucker und –fette verbessern	•Sozial wenig verträglich
•zur Gewichtsstabilisierung beitragen	•Genussfeindlich, kann Stimmung verschlechtern
•Hungergefühl verbessern	•Kann Snacking und Heisshungerattacken begünstigen

Minifasten Sozialverträglich

Intermittent
11
12
1
10
2
9
3
8
4
7
6
5
Fasting

- Frühes Znacht, danach Zähne putzen
- Kalorienfreies(armes) Znüni: Kaffee/Tee, Gemüsesnack
- Sport vor dem Zmorge, Essenspause nach dem Sport
- Sonntags nur 2 Mahlzeiten
- Leberschontag während Feiertagen

In-halt

- LowCarb: viel darb?

- Vegan: human?

VEGAN
VEGAN

- Minifasten: zum ausrasten?

Intermittent
Fasting

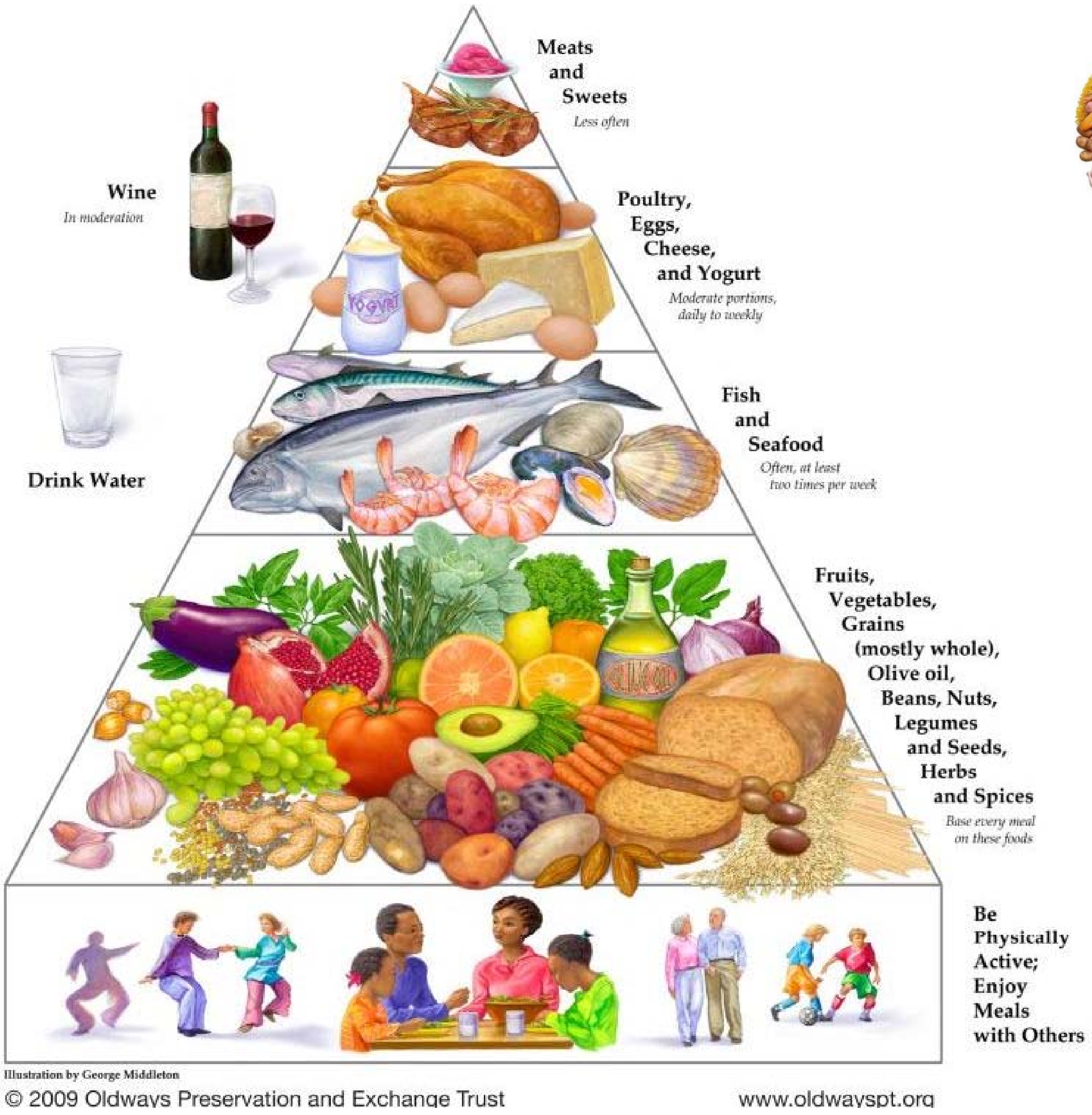
- Mediterran: guter Plan?

Mediterran essen heisst…

- Pflanzliche Nahrung: täglich
  Früchte & Gemüse, Nüsse
- Stärkelieferanten mit hohem
  Faseranteil (Ballaststoffe)
- Hauptfettquelle: Olivenöl
- Moderat: Milchprodukte, Geflügel, Fisch
- Selten und wenig rotes Fleisch und -produkte
- Moderater Alkoholkonsum

Nr.	Frage	Antwort		Pkt
	Verwenden Sie hauptsächlich Raps- oder Olivenöl...			
1	....zum Kochen?	☐ Ja	☐ Nein	
2	....für Salate?	☐ Ja	☐ Nein	
	Essen Sie (fast) täglich...			
3	...gekochtes Gemüse als Beilage?	☐ Ja	☐ Nein	
4	...rohes Gemüse als Snack oder Salat?	☐ Ja	☐ Nein	
5	...frische Früchte?	☐ Ja	☐ Nein	
6	...ein Gericht mit rotem Fleisch oder Wurst?	☐ Ja	☐ Nein	
7	Gehört bei Ihnen ein Brot mit Butter zum Zmorgen und/oder Znacht?	☐ Ja	☐ Nein	
8	Haben Sie gestern ein Cola- und/oder ein anderes mit Zucker gesüsstes Getränk getrunken?	☐ Ja	☐ Nein	
9	Achten Sie bei der Ernährung auf den Gehalt an Nahrungsfasern (Vollkorn- statt Normalvariante)?	☐ Ja	☐ Nein	
10	Essen Sie mindestens ein Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen?	☐ Ja	☐ Nein	
11	Kommen bei Ihnen Fisch oder Meeresfrüchte ein bis zwei Mal pro Woche auf den Tisch?	☐ Ja	☐ Nein	
12	Essen Sie an mindestens drei Tagen pro Woche Nüsse?	☐ Ja	☐ Nein	
13	Schmeckt Ihnen generell Poulet-, Truthahn- oder Kaninchenfleisch besser als Rindfleisch, Schweinefleisch, Hamburger oder Würsten?	☐ Ja	☐ Nein	
14	Gehören gedämpftes Gemüse, Teigwaren, Reis oder andere Gerichte an einer mit Raps- oder Olivenöl sautierten Tomaten-, Knoblauch-, Zwiebel- oder Lauch-Sauce zu Ihrem Speiseplan?	☐ Ja	☐ Nein	
15	Haben Sie gestern etwas Paniertes oder Frittiertes gegessen?	☐ Ja	☐ Nein	

Auflösung: Alle Fragen ausser 6, 7, 8 und 15 geben bei „Ja“ einen Punkt. Die Fragen 6, 7, 8 und 15ergeben bei „Nein“ einen Punkt. Je höher Ihre Punktzahl, desto mehr halten Sie sich an die Mediterrane Ernährungsweise.


Meats
and
Sweets
Less often
Wine
In moderation
Poultry,
Eggs,
Cheese,
and Yogurt
Moderate portions, daily to weekly
YOGURT
Drink Water
Fish
and
Seafood
Often, at least two times per week
Fruits,
Vegetables,
Grains
(mostly whole),
Olive oil,
Beans, Nuts,
Legumes
and Seeds,
Herbs
and Spices
Base every meal on these foods
Be
Physically
Active;
Enjoy
Meals
with Others
Illustration by George Middleton
© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust
www.oldwayspt.org

Mediterran heisst aber auch…

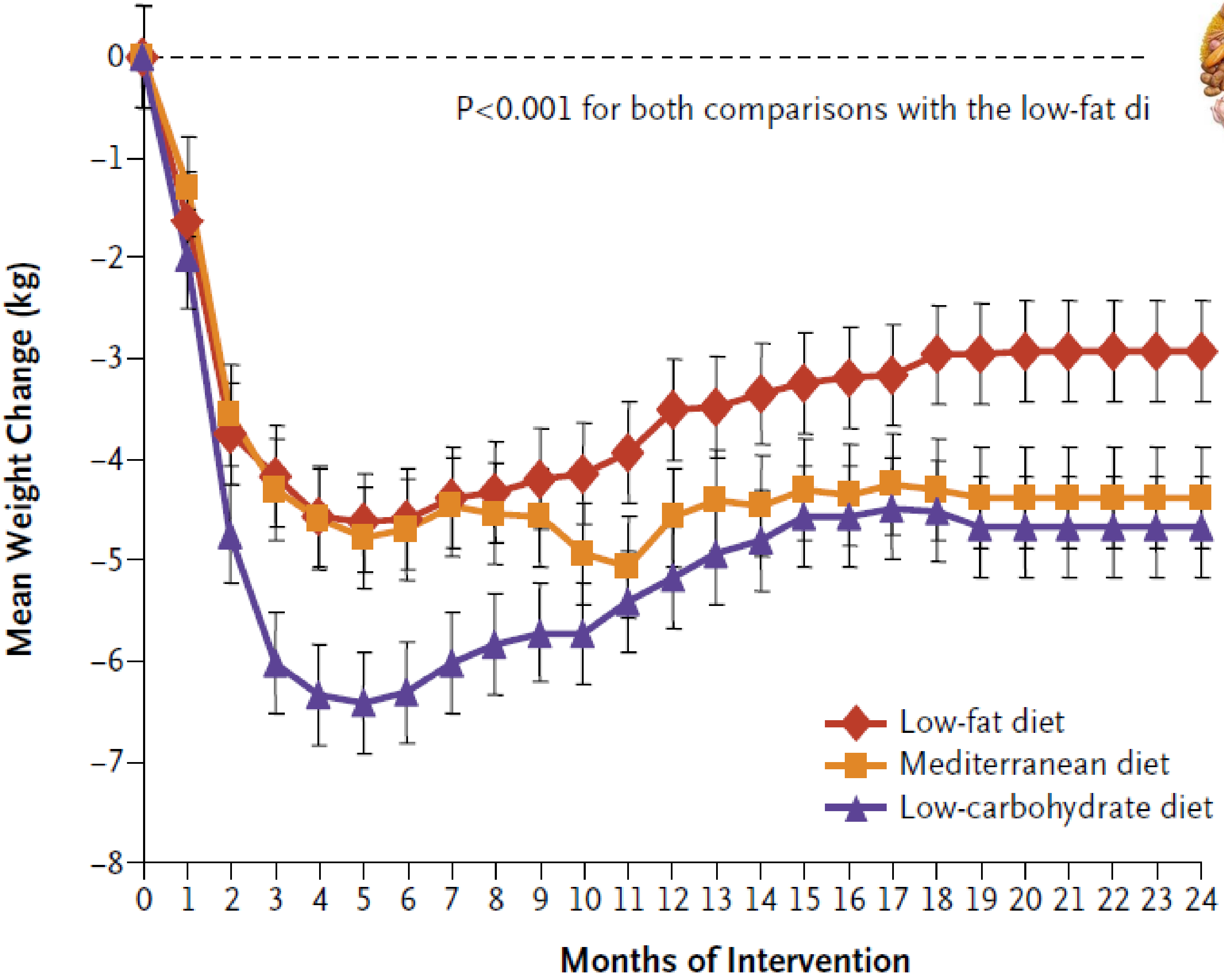
- Traditionell
- Naturbelassen
- Abwechslungsreich
- Wenig Verarbeitung zwischen Acker und Teller
- Frische, saisonale und regionale Produkte
- Hinsetzen - Zeit nehmen – Geniessen
- Schonend, mit frischen Kräutern und Gewürzen zubereitet

Mediterran: Was bringt´s?

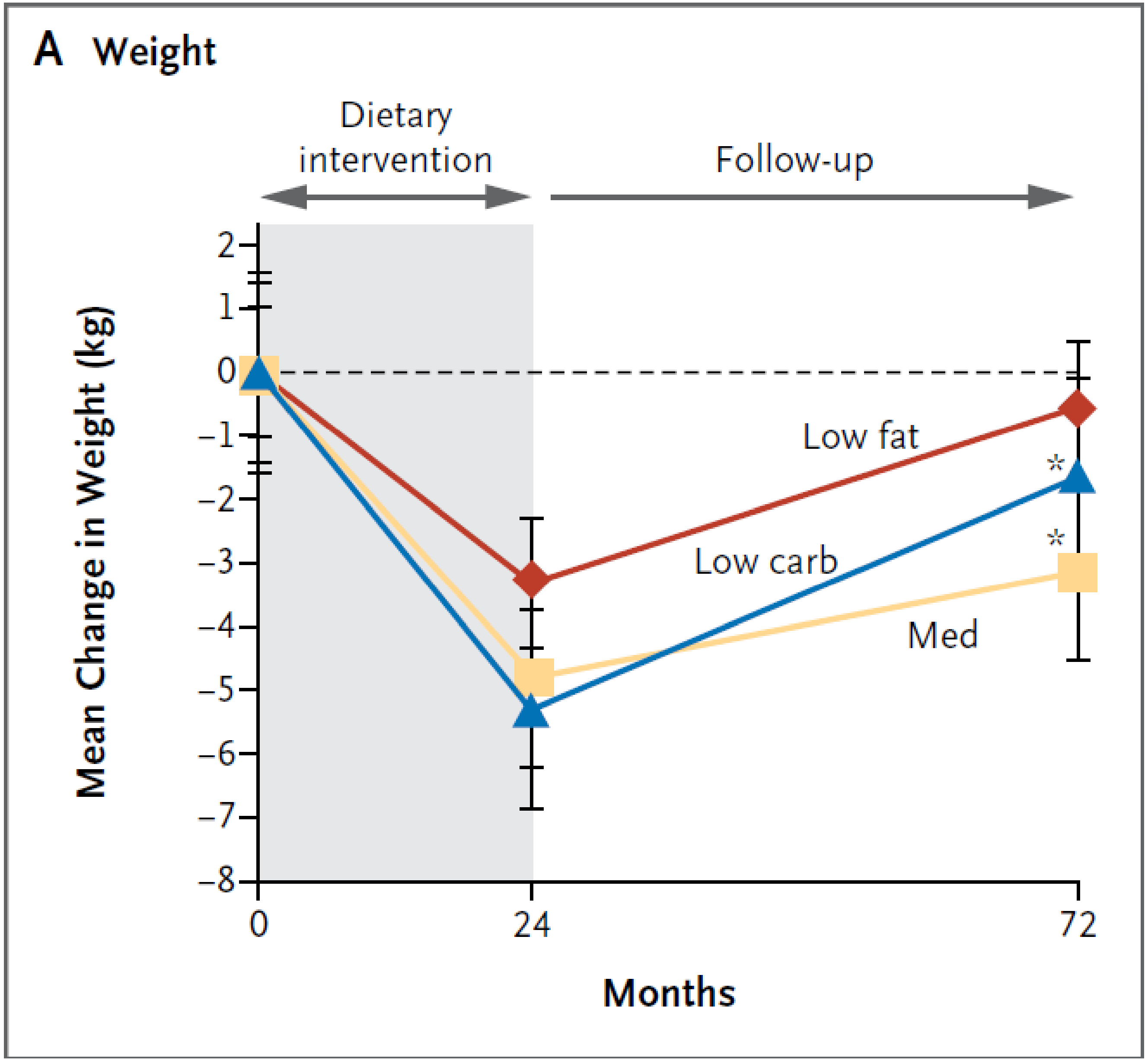
Vorteile	**Nachteile**
•Ist genussfreundlich •Verbessert Blutzucker und –fette; senkt Erkrankungs- und Sterberisiko •Hilft beim Abnehmen und v.a. das Gewicht danach lange zu stabilisieren	

Mediterran: Was bringt´s?

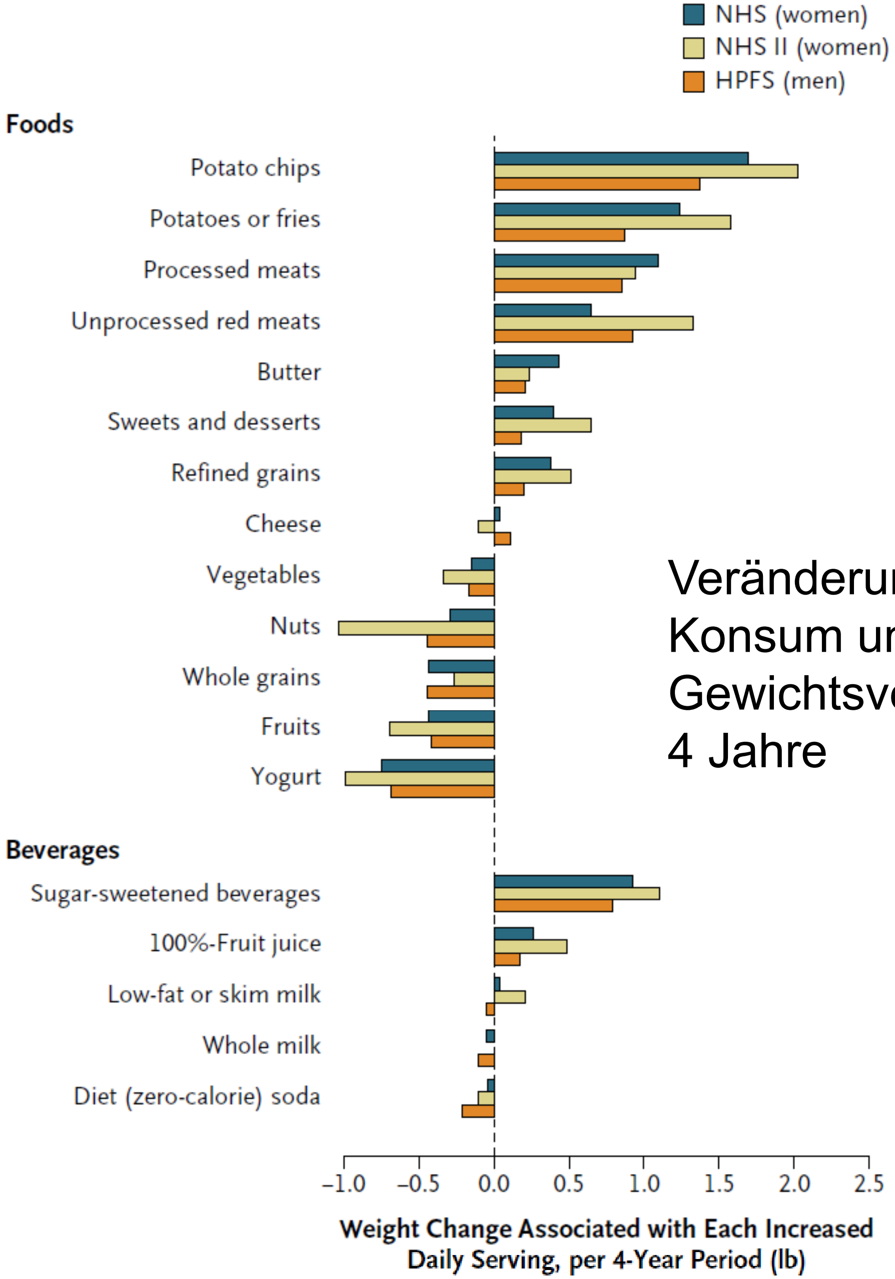
Vorteile	Nachteile
•Ist genussfreundlich •Verbessert Blutzucker und –fette; senkt Erkrankungs- und Sterberisiko •Hilft beim Abnehmen und v.a. das Gewicht danach lange zu stabilisieren	•Hoher Konsum an Fisch und Meeresfrüchten ökologisch problematisch •Mögliche Einschränkungen bez. Verträglichkeit •Verfügbarkeit der Rohstoffe in manchen Ländern möglicherweise beschränkt



N Engl J Med 2008; 359:229-2411



N Engl J Med 2012; 367:1373-1374



Veränderungen im Konsum und Gewichtsveränderung über 4 Jahre

N Engl J Med 2011;364:2392-404

Olivenöl

- Starker sättigender Effekt
  - ausgeprägter als bei Rapsöl
  - durch Geschmacksstoffe
  - verringert glykämischen Index
  - beste Eigenschaften: Öl aus Italien

- Verstärkt postprandiale Thermogenese und Fettoxidation
- Einfach ungesättigte Fettsäuren

Fettwahrnehmung und Sättigungsregulation:
Ansatz zur Entwicklung fettreduzierter Lebensmittel

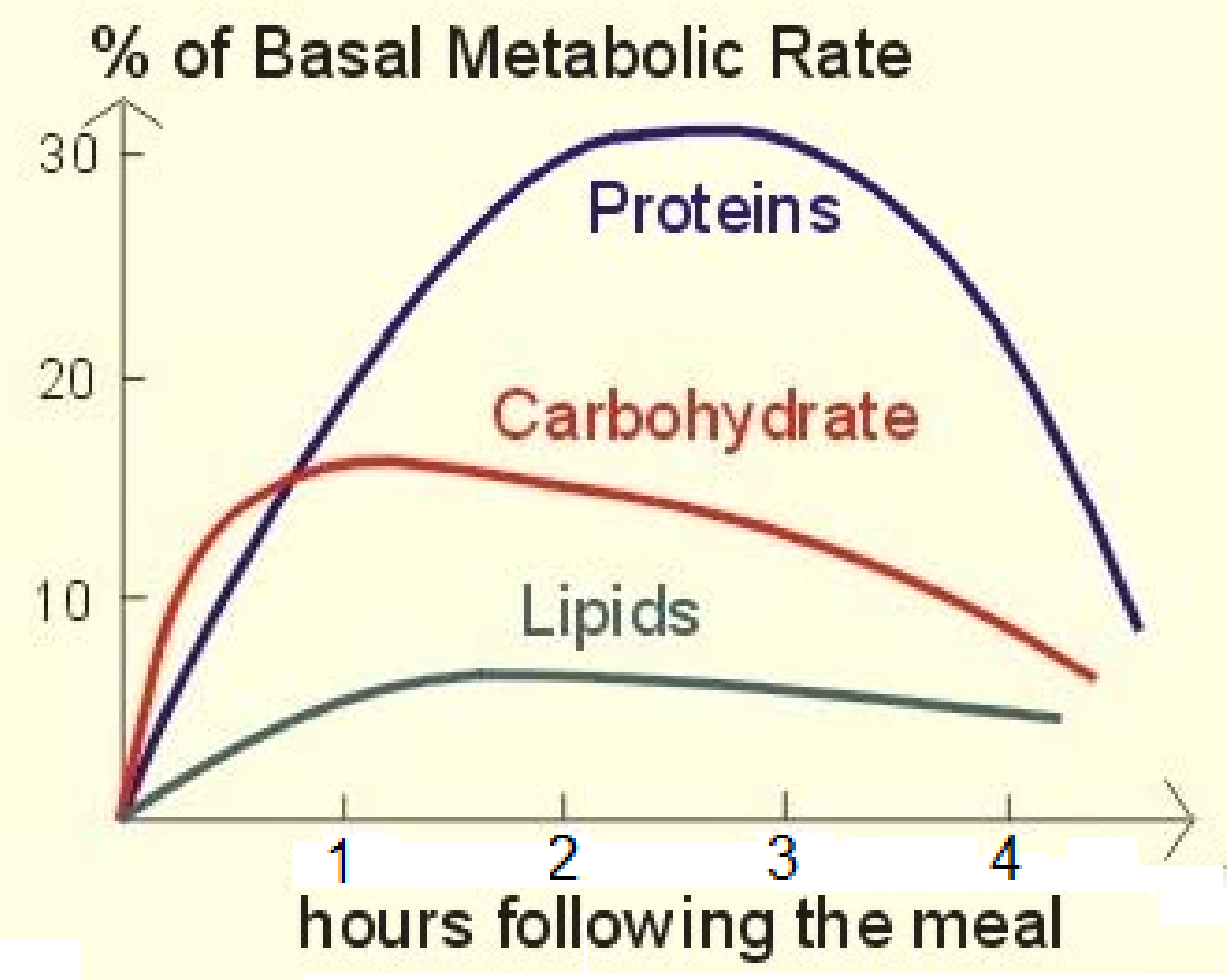
British Journal of Nutrition (2004), 91, 245–252
DOI: 10.1079/BJN20031047

Pelkman et. al. Am J Clin Nutr. 2004 Feb;79(2):204-12.

Nüsse

- Physiologischer Brennwert ≠ physikalischer Brennwert
  - Nur ein Teil des Fetts wird aufgenommen
- Hochwertige Fette
- Hoher Faseranteil
  - gute Sättigung
- Reich an Eiweiss
  - verstärkte Thermogenese

Novotny, et. al. Am J Clin Nutr. 2012 Aug;96(2):296-301


% of Basal Metabolic Rate
30
20
10
Proteins
Carbohydrate
Lipids
1
2
3
4
hours following the meal

Faserreiche Stärkeprodukte

- Hafer
  - Lösliche Fasern: Blutzuckersenkend

- Hülsenfrüchte
  - Alpha-Amylase-Hemmer
  - Hoher Eiweissanteil

- Amarant, Quinoa
  - deutlich hochwertiger als Süssgräser

Eur J Nutr (2008) 47:68–79; Nutrition Journal 2011, 10:24

Eur J Nutr
DOI 10.1007/s00394-014-0695-y

ORIGINAL CONTRIBUTION

Mediterranean diet and mortality in Switzerland: an alpine paradox?

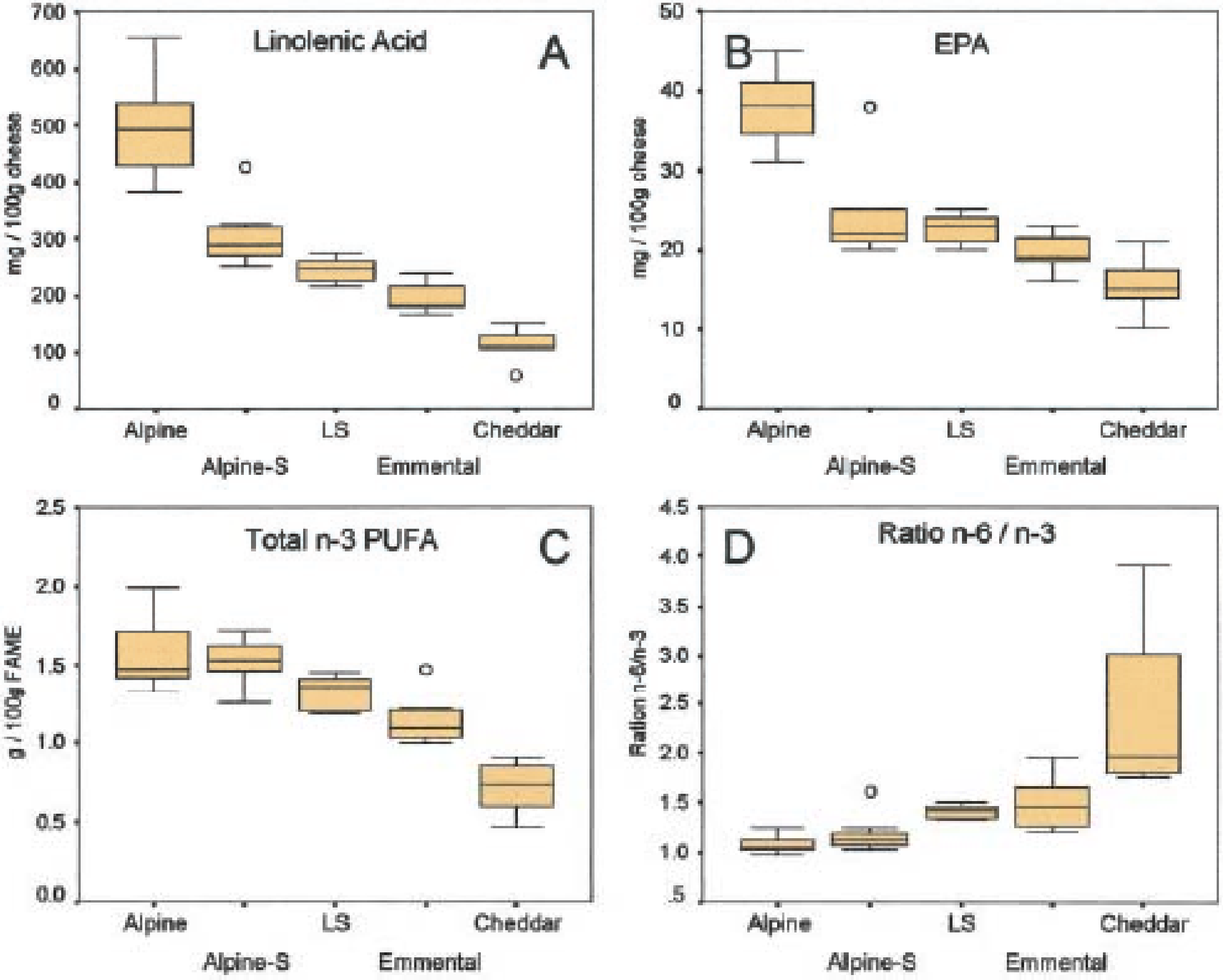
Kerstin Vormund · Julia Braun · Sabine Rohrmann · Matthias Bopp · Peter Ballmer · David Faeh

Received: 13 October 2013 / Accepted: 27 March 2014
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Abstract

Purpose Reports on the protective effect of a Mediterranean diet on mortality usually refer to populations from Mediterranean countries, leaving uncertain whether really diet is the fundamental cause. Our aim was to examine the effect of a Mediterranean diet on mortality in Switzerland,

Results In all language regions, MDS was inversely associated with mortality. Consumption of dairy products was also consistently associated with lower mortality. When categorizing dairy food consumption as beneficial instead of harmful, this association between MDS and mortality increased in strength and was partly statistically



Circulation. 2004;109:103-107

Alkohol

- Gefässerweiternd:
  - Thermogenese
- Beeinflusst Blutfette und Blutzucker/Insulin günstig. Blutdruck abhängig von Menge
- Senkt Risiko für Herzinfarkt (und Diabetes?)
- Alkohol-Energie bei regelmässigem aber mässigem Konsum für den Körper schlechter nutzbar

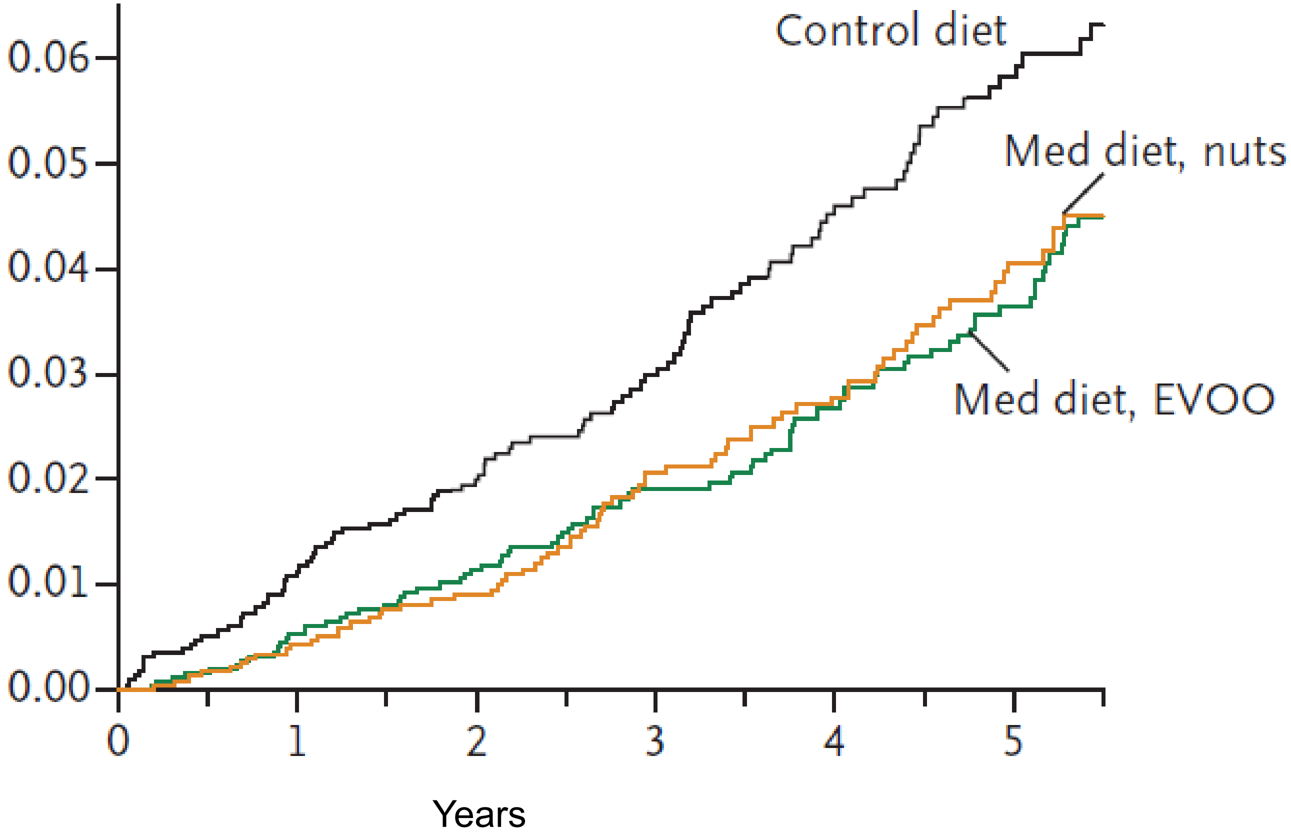
Suter, et. al. Crit Rev Clin Lab Sci. 2005;42(3):197-227.

My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.

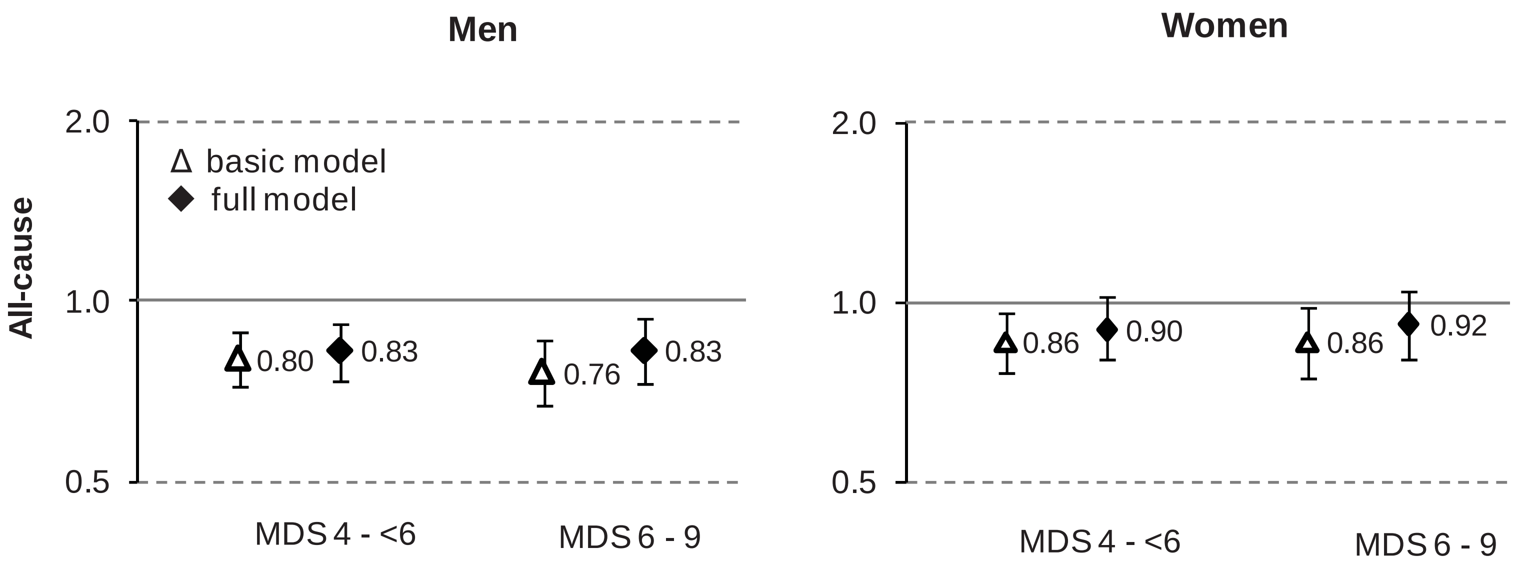
MERCI

PREDIMED Studie

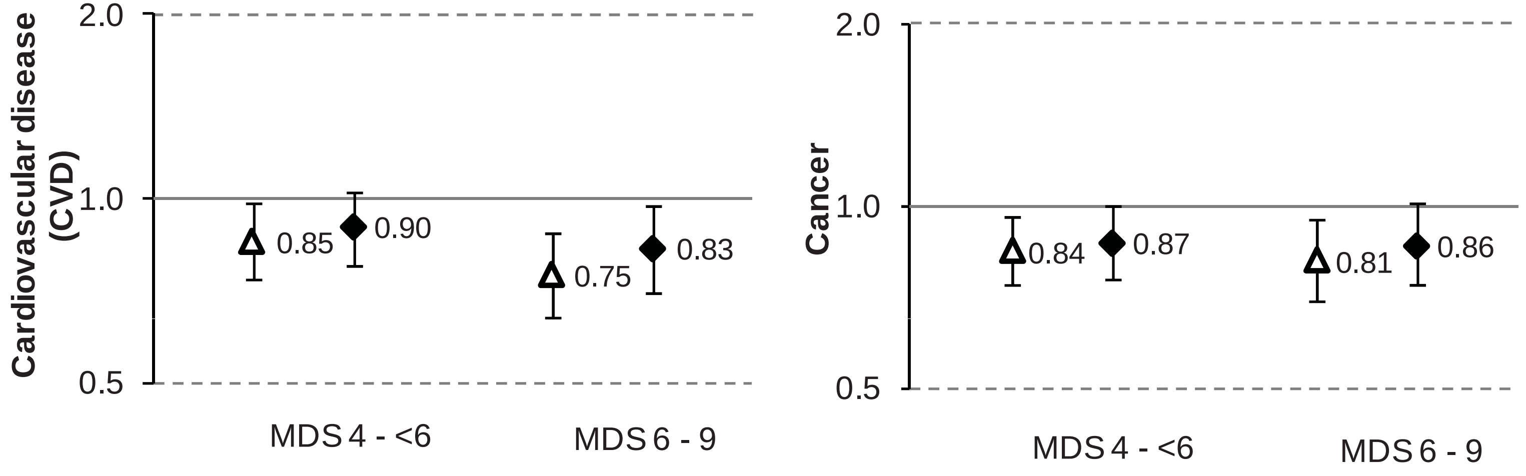
Herz-Kreislauf-Inzidenz (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)



Estruch R et al. N Engl J Med 2013. DOI: 10.1056/NEJMoa1200303



Both sexes combined (by cause of death)



Konsum von Milchprodukten und Gesamtsterberisiko

	All
	HR (95% CI)
All cause	
Basic model	
Milk products in general	**0.82 (0.75-0.91)**
Whole milk products	**0.84 (0.76-0.92)**
Low-fat milk products	**0.78 (0.70-0.87)**
Full model	
Milk products in general	**0.88 (0.80-0.96)**
Whole milk products	**0.89 (0.80-0.98)**
Low-fat milk products	**0.84 (0.76-0.94)**

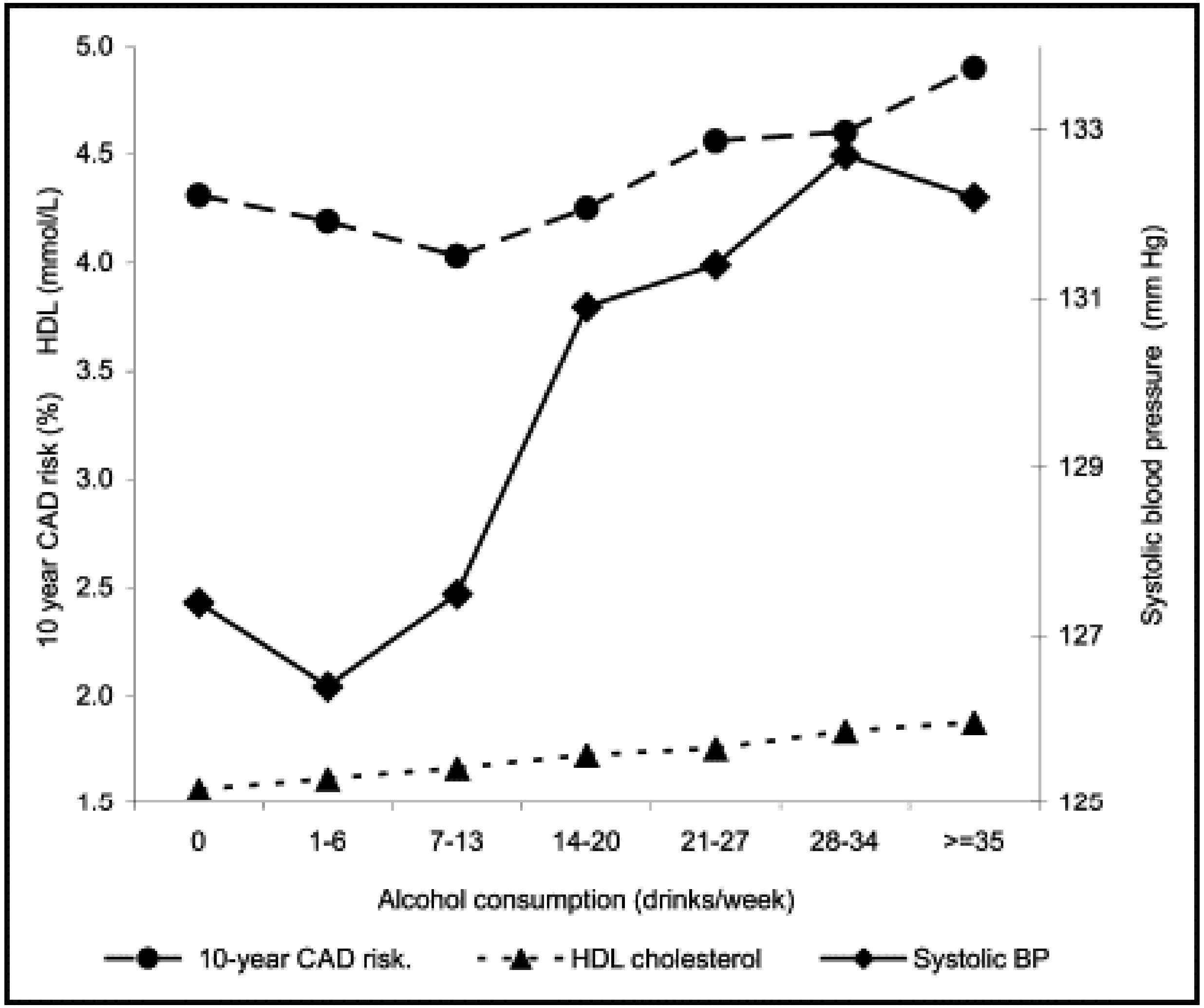
Eur J Nutr. 2014 Apr 8, DOI 10.1007/s00394-014-0695-y

Sterberisiko, das mit der Mediterranen Ernährungsweise (ME) assoziiert ist: Was bleibt nach Abzug einzelner ME-Komponenten?

Variable	**Relatives Sterberisiko**	**P-Wert**	**Reduktion des Effektes (%)**
ME gesamt	0.864	<0.001	0
ME minus Gemüse	0.886	0.002	16.2
ME minus Hülsenfrüchte	0.877	<0.001	9.7
ME minus Früchte und Nüsse	0.879	0.001	11.2
ME minus Nahrungsfasern	0.872	<0.001	6.1
ME minus einfach ungesättigte / gesättigte Fettsäuren (Quotient)	0.878	0.003	10.6
ME minus Verzicht auf Milchprodukte	0.870	<0.001	4.5
ME minus Verzicht auf Fleisch / -produkte	0.887	0.001	16.6
ME minus Alkohol	0.896	0.002	23.5

BMJ. 2009 Jun 23;338:b2337.

Association between alcohol consumption, cardiovascular risk factors, and 10-year CAD risk.



HDL cholesterol, systolic blood pressure (BP), and 10-year CAD risk according to last week alcohol consumption.

Am J Cardiol. 2009 Feb 1;103(3):361-8