



SGE_NEWSLETTER

Der SGE-Newsletter informiert regelmässig über aktuelle Ernährungsthemen sowie über Tätigkeiten, Angebote und Neuigkeiten der SGE. Alle Informationen im SGE-Newsletter können bei Angabe eines entsprechenden Quellenvermerks (© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch) frei verwendet werden. Wir bedanken uns im Voraus für ein Belegexemplar.

Inhalt:

SGE-Newsletter Nr. 8 / April 2010

S. 2 Thema:

- Adieu BMI?

S. 5 Neues aus der Ernährungsforschung:

- Omega-3-Fettsäuren in der Krebsbehandlung
- Immer grössere Portionen auf dem Teller

S. 6 Aktuelles der SGE:

- SGE-Mitgliederversammlung am 27. April
- Nutrinet-Frühlingstagung 4. Mai – jetzt kostenlos anmelden!
- Nationale Fachtagung der SGE am 17. September 2010 – **Frühanmelde-tarif noch bis 31. Mai!**

S. 7 Kurz notiert:

- Gesundheitstipp: Gesund abnehmen – aber wie?

S. 9 Impressum



Thema:

Adieu BMI?

Eine Messgrösse zur Beurteilung der Körperfülle soll das damit verbundene Risiko für Erkrankungen möglichst präzise wiedergeben. Dazu sei das Verhältnis von Bauchumfang zu Körpergrösse (waist to height ratio, WHtR) wesentlich besser geeignet als der Body-Mass-Index, sagen Wissenschaftler der Universität München.

„Vergessen Sie den Body-Mass-Index!“ So oder ähnlich lautete der Aufruf in den Medien Anfang März. Der BMI taue nicht, um das assoziierte Krankheitsrisiko einer Person zu bestimmen, oder sei zumindest viel weniger geeignet als bisher angenommen. Die weitaus besseren Messgrössen zur Erfassung und des mit der Statur assoziierten Risikos sei der Bauchumfang (waist circumference, WC) oder das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang (waist to hip ratio, WHR) – und neuerdings auch das Verhältnis von Bauchumfang zu Körpergrösse (waist to height ratio, WHtR).

Dass der BMI seine Mängel hat, ist in der Fachwelt kein Geheimnis. Bei Kindern und Jugendlichen kann er nur indirekt angewendet werden, und bei älteren Personen darf er nicht allzu streng ausgelegt werden, denn ein kleines Pölsterchen im Alter schützt offenbar vor verschiedenen Krankheiten. Verschiedene Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass die tiefste Sterblichkeit vermutlich nicht mit dem durch den BMI gemessenen Normalgewicht einhergeht, sondern mit leichtem Übergewicht. Auch muskulöse Menschen beurteilt der BMI falsch, sie leben nämlich gesünder als Menschen mit Bauchfett – auch wenn beide Gruppen das gleiche Gewicht auf die Waage bringen und deshalb bei gleicher Grösse denselben BMI aufweisen.

Der amerikanische Wissenschaftler Ancel Keys, der den Begriff bereits 1972 wesentlich prägte, wollte damit offenbar nicht Individuen, sondern ganze Populationen beurteilen – seiner Einfachheit wegen verbreitete sich der BMI jedoch rasch und gilt auch in der Schweiz immer noch als aktuelle Referenzgrösse.



Sowohl der Bauchumfang als auch das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang haben einen wesentlichen Vorteil gegenüber dem BMI: Sie beachten das Bauchfett. Während der „Birnen-Typ“ sein Fett an Oberschenkel, Gesäss und Hüften trägt, hat der „Apfel-Typ“ einen dicken Bauch – und das ist ungünstig für die Gesundheit. Denn es ist vor allem das viszerale Bauchfett, das metabolisch aktiv ist und Hormone produziert, die Entzündungen hervorrufen und Ablagerungen in den Arterien bewirken (Arteriosklerose). Ob nun die Messung des Bauchumfangs oder das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang für die Beurteilung des Krankheitsrisikos besser geeignet ist, ist nicht genau geklärt, denn die Studienlage ist widersprüchlich.

Anfang März erregte eine Studie von Wissenschaftlern der Universität München viel Aufsehen. Der BMI spiele keine Rolle für das Risiko, einen Schlaganfall, einen Herzinfarkt oder einen Herzkreislauf-Tod zu erleiden, so die Hauptaussage der Studie. Dafür eigne sich die Messgrösse WHtR am besten. Die Forscher untersuchten zwei Studien mit insgesamt knapp 11'000 Probanden, die Studiendauer betrug drei bis acht Jahre. Bei jedem Studienteilnehmer wurde die Messgrössen WHtR, WC, WHR und BMI erfasst. Für jede Messgrösse wurden vier Grössenordnungen festgelegt.

Das Ergebnis der Untersuchung zeigt, dass das sich Krankheits- und Todesrisiko am besten mit dem WHtR darstellen lässt. Der WC und der WHR waren weniger aussagekräftig, von der Verwendung des BMI raten die Autoren ab.

Ob sich der WHtR durchsetzen wird, ist von weiteren Studien abhängig, jedoch haben auch andere Studien gezeigt, dass Messgrössen, die das Bauchfett einbeziehen, eine bessere Risikovorhersage für Diabetes mellitus Typ 2 machen als der BMI. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hält vorerst am BMI fest, denn er ist nach wie vor ein geeignetes Mass zur Beurteilung der Körperfülle. Jedoch rät sie zur Beurteilung des Krankheitsrisikos zur zusätzlichen Messung des Bauchumfangs. Wer sich regelmässig bewegt, sich nach den Regeln der Lebensmittelpyramide ernährt und sein Körpergewicht im Normalbereich des BMI und WC hält, hat bereits viel für seine Gesundheit getan.



Messgrößen zur Beurteilung des Körpergewichts

Body-Mass-Index BMI > [Zum BMI-Rechner](#)

Körpergewicht (kg) / Körpergröße (m) im Quadrat
Normalgewicht: 18.5 – 24.9 kg/m²

Bauchumfang

engl. waist circumference WC
höchstens 94 cm bei Männern
höchstens 80 cm bei Frauen

Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang

engl. waist to hip ratio WHR
höchstens 0,9 bei Männern
höchstens 0,8 bei Frauen

Verhältnis von Bauchumfang (cm) zu Körpergröße (cm)

engl. waist to height ratio WHtR
bis 40 Jahre: höchstens 0,5
bis 50 Jahre: für jedes zusätzliche Lebensjahr 0,01 addieren
über 50 Jahre: höchstens 0,6

(Die Angaben gelten für beide Geschlechter, für Kinder und Jugendliche gelten andere Werte.)

Quelle:

Schneider HJ, Friedrich N, Klotsche J, Pieper L, Nauck M, John U, Dörr M, Felix S, Lehnert H, Pittrow D, Silber S, Völzke H, Stalla GK, Wallaschofski H, Wittchen HU. The Predictive Value of Different Measures of Obesity for Incident Cardiovascular Events and Mortality. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. E-Pub. 2010 Feb 3.



Neues aus der Ernährungsforschung:

Omega-3-Fettsäuren in der Krebsbehandlung

Forscher haben neue Erkenntnisse in der Krebstherapie mit den Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) gewonnen, wie dem FASEB-Journal zu entnehmen ist.

In der Krebsforschung wurde beobachtet, dass die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) in der Therapie von Neuroblastomen (bösartiger Tumor bei Kindern) eine positive Wirkung zeigt. DHA hat in unserem Körper bekanntlich eine positive Wirkung, dass diese aber auch aktiv gegen Krebs wirken kann, ist für die Forscher neu. Diese Entdeckung könnte zu einer neuen Behandlungsmöglichkeit von Neuroblastomen und möglicherweise auch von vielen anderen Krebsarten führen.

Quelle: Helena Gleissman et al.: Docosahexaenoic acid metabolome in neural tumors: identification of cytotoxic intermediates. *The FASEB Journal*, 2010; 24 (3): 906 DOI:

10.1096/fj.09-137919 > [Zum Text](#)

Immer grössere Portionen auf dem Teller

US-Forscher gehen davon aus, dass die Portionengrösse auf unseren Tellern nicht erst in den letzten Jahren stetig zunahm.

Anhand von Gemälden, die zwischen den Jahren 1000 und 2000 erstellt wurden, haben Forscher die Portionengrösse von Nahrungsmitteln und Mahlzeiten analysiert und sind zum Schluss gekommen, dass in den letzten tausend Jahren die Grösse der abgebildeten Hauptgerichte um 69 Prozent zugenommen hat. In der gleichen Zeit wurden die Teller um 66 Prozent und das Brot um 23 Prozent grösser.

Quelle: Brian und Craig Wansink (Cornell University, Ithaca): *International Journal of Obesity*, Bd. 34, Nr. 4, doi:10.1038/ijo.2010.37 > [Zum Text](#)



Aktuelles der SGE:

SGE-Mitgliederversammlung am 27. April

Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit Rahmenprogramm «Wasserversorgung» am 27. April 2010 in Zürich.

Tagungsort: Wasserversorgung der Stadt Zürich, Hardhof 9, 8064 Zürich

14.00–15.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE (nur für Mitglieder)

15.15–17.10 Uhr Tagung «Wasserversorgung» (für alle zugänglich, freier Eintritt)

Programm und Anmelde­möglichkeit auf www.sge-ssn.ch.

Nutrinet-Frühlingstagung 4.Mai – jetzt kostenlos anmelden!

Die Frühlingstagung des Netzwerkes Ernährung und Gesundheit Nutrinet findet am 4. Mai zum Thema «Vom Kinderwunsch zum ersten Brei: Der Nachwuchs wird programmiert» in Bern statt. Melden Sie sich jetzt an!

> [Programm](#)

> [Anmeldung](#)

Nationale Fachtagung am 17. September – **Frühanmeldetarif noch bis zum 31. Mai!**

Nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit» am 17. September 2010 im Inselspital Bern. **Jetzt vom günstigen Frühanmeldetarif profitieren!**

> [Programm](#)

> [Anmeldung](#)



Kurz notiert:

Gesundheitstipp: Gesund abnehmen – aber wie?

Begriffe wie „Gewichtsreduktion“ oder „Diät“ sind Schlagworte unserer Zeit. Sie füllen die Regale der Buchhandlungen und Zeitschriften. Doch wie kann man gesund abnehmen und sein neues Gewicht halten?

Eine gesunde Gewichtsabnahme und die langfristige Stabilisierung des Gewichts bedeutet, seinen Lebensstil zu überdenken und zu verändern. Dabei kommt es auf Folgendes an:

- Änderung des Ess- und Trinkverhaltens
- Ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung
- Bewegung und Entspannung

Änderung des Ess- und Trinkverhaltens

Was wir essen, wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wie z.B. unserer persönlichen Lebenssituation, individuellen Gewohnheiten und Vorlieben, gesellschaftlichen Trends, Wertvorstellungen und dem Zeitbudget. Dementsprechend umfasst eine Veränderung des Essverhaltens viele verschiedene Aspekte: die Auswahl der Lebensmittel überdenken; den Einkauf mit einem Einkaufszettel planen; Mahlzeiten möglichst fettarm zubereiten, z.B. mit entsprechenden Zubereitungsarten wie Dünsten und Garen; bewusst und mit Genuss essen und auf das Sättigungsgefühl achten; das Essverhalten bei Stress, Langeweile, Frust und Schwierigkeiten beobachten etc.

Ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung veranschaulicht bildlich, wie man sich gesund, lustvoll und ohne schlechtes Gewissen ernähren kann. Optimal zum gesunden Abnehmen ist ein tägliches Energiedefizit durch die Ernährung von 500 bis 800 Kalorien, unterstützt durch reichlich Bewegung. Dadurch kann eine Gewichtsreduktion von 1 bis 3 Kilogramm pro Monat erzielt werden.



Bewegung und Entspannung

Genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung ist für eine Gewichtsabnahme die Steigerung der körperlichen Aktivität. Optimal ist es, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Nicht nur Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Putzen, leichte Gartenarbeit, zügiges Gehen oder Velo fahren helfen, das Gewicht zu reduzieren und lassen sich zudem sehr gut in den Tagesablauf integrieren. Auch Entspannung ist wichtig. Eine gezielte Entspannung kann eine Gewichtsabnahme unterstützen oder eine Gewichtszunahme verhindern. Das könnten zum Beispiel sein: ein spannendes Buch lesen, sich ein wohltuendes Bad gönnen, sich mit Freunden zu einem Spielabend treffen etc.

> [Zum SGE-Merkblatt „Gesund abnehmen“](#)



Impressum

Herausgeber:

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Autoren:

SGE-Geschäftsstelle

Kontakt:

NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen (kostenlos)

Tel. 031 385 00 08 (Montag - Freitag, 8.30 - 12h)

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Über die SGE:

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen der Bevölkerung und der Fachwelt. Sie ist eine gemeinnützige Organisation mit über 7000 Mitgliedern und Abonnenten.

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft? > [Zur Mitgliedschaft](#)

Interessieren Sie sich für ein TABULA-Abonnement? > [Zum TABULA-Abonnement](#)