

Kindliches Übergewicht / Rotes Fleisch & Krebs / Kupfer / Arsen

Kindliches Übergewicht: Kultur überwiegt Erbgut

Laut einer gemeinsamen Studie der City University London und der London School of Economics (LSE) ist der Lebensstil der Eltern für das Übergewicht ihrer Kinder von höherer Bedeutung als die Gene. Das Forscherteam verglich leibliche und adoptierte Kinder mit deren Eltern und fand heraus, dass die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht bei adoptierten Kindern um 21 % höher ist, wenn beide Elternteile zu viele Kilos haben. Sind beide biologischen Eltern übergewichtig, steigt die Wahrscheinlichkeit um 27 %. Der relativ geringe Unterschied zwischen den beiden Gruppen zeigt laut den Autoren den eher schwachen Einfluss der Genetik.

Quelle: London School of Economics and Political Science (LSE), *Nurture More Important than Nature for Overweight Children*, 12 February 2015

Rotes Fleisch: Zuckermolekül erhöht Krebsrisiko

In der letzten Ausgabe haben wir über Risiken berichtet, die von Carnithin in rotem Fleisch ausgehen. Nun haben Forscher einen neuen Risikofaktor ausgemacht. Einer Untersuchung zufolge erhöhen Rind- und Lammfleisch das Krebsrisiko. Schuld daran soll das reichlich enthaltene Zuckermolekül N-Glycolylneuraminsäure (Neu5Gc) sein. Es wird nämlich vom menschlichen Immunsystem als „fremd“ eingestuft und in der Folge werden Antikörper produziert. Das Molekül kommt auch in menschlichen Zellmembranen vor, der Körper reagiert jedoch nur bei Zufuhr von außen mit Abwehr. In der Folge richten sich die Antikörper gegen genau jene Zellen, in denen Neu5Gc eingebaut ist, es kommt also zu einer Autoimmunreaktion. Die dabei entstehenden Entzündungsprozesse können die Krebsentstehung fördern. In Eiern, Geflügel und Fisch war in Untersuchungen ein solches Molekül nicht zu finden. Bei Schweinefleisch war die Datenlage uneinheitlich.

Quelle: Carr PR et al., *Int J Cancer* 2015, DOI: 10.1002/ijc.29423

Referenzwerte für Kupfer

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat vorläufige adäquate Aufnahmemengen (Adequate Intake, AI) für das Spurenelement Kupfer festgelegt:

- Für Säuglinge (7–11 Monate) gelten 0,4 mg/Tag, für Kleinkinder bis drei Jahre 0,7 mg/Tag und für Kinder bis zehn Jahre 1,0 mg/Tag.
- Männliche Jugendliche sollten 1,3 mg zu sich nehmen, weibliche 1,1 mg.
- Für männliche Erwachsene werden 1,6 mg pro Tag empfohlen, Frauen werden 1,3 mg nahegelegt.
- Für Schwangere und Stillende liegt der Wert etwas darüber, er beträgt 1,5 mg pro Tag.

Als wichtigste Quellen für Kupfer nannte die EFSA Getreide und Getreideprodukte, Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fisch und Meeresfrüchte, stärkehaltige Wurzeln und Knollen sowie Kaffee und Tee.

Quelle: EFSA, 29.06.2015

Arsen-Alarm: Reiswaffeln und Reisbrei nur selten verzehren

In mehreren deutschen Bundesländern haben Kontrollen ergeben, dass Reisprodukte relativ hohe Gehalte an anorganischem Arsen aufweisen. Reiswaffeln und Reisbrei sind interessanterweise stärker belastet als Reiskörner. Die Gehalte sind zwar nicht unmittelbar gesundheitsschädlich, tragen aber maßgeblich zur Gesamtaufnahmemenge von Arsen bei. Die Ursache für die Belastung ist noch unbekannt. Für Konsumenten ist die Kontamination nicht erkennbar. Experten des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) raten daher, Produkte wie Reiswaffeln oder Reisbrei nur in Maßen zu konsumieren. Am besten wechselt man mit anderen Getreidesorten ab. Eltern wird empfohlen, Säuglinge und Kleinkinder nicht ausschließlich mit reisbasierten Getränken wie Reismilch oder Beikost wie Reisbrei zu ernähren.

Quelle: BfR, 11.06.2015

von Mag. Martin Schiller
martin.schiller@chello.at