

ÖGE-Frühjahrssymposium 2020 – Online-Veranstaltung „Ernährungsmitbedingte Erkrankungen im FOKUS – ein Update“

Das Symposium der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) mit über 230 Teilnehmern fand am 18.6.2020 statt und wurde aufgrund der COVID-19-Bestimmungen mittels Videokonferenz-Tool (GoToMeeting) erstmalig als Online-Veranstaltung durchgeführt. Fragen der Teilnehmer konnten nach der Veranstaltung per E-Mail an die Referenten kommuniziert werden. Die Handouts der Präsentationen und ein Fragen-Antworten-Katalog stehen ÖGE-Mitgliedern unter www.oege.at zur Verfügung.

Im Rahmen des Frühjahrssymposiums wurden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu kardiovaskulären Krankheiten, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Tumorerkrankungen sowie Lebensmittelunverträglichkeiten und zur individuellen Ernährungsweise in Prävention und Therapie behandelt.

ÖGE-Präsident **Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner** erörterte zu Beginn die Abläufe des Online-Symposiums.

Im Eröffnungsvortrag stellte **Prof. Dr. Hans Hauner** den neuen „Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis“ (LEKuP), die grundlegende Neufassung des Rationalisierungsschemas von 2004, vor. Dieser stellt einen aktuellen und konsensbasierten Leitfaden für die praktische Ernährungstherapie in Klinik und Praxis dar, aus der ein Kostformenkatalog sowohl für stationäre als auch ambulante medizinische Einrichtungen nach den jeweiligen Bedürfnissen abgeleitet werden kann.

In den folgenden Beiträgen wurde der Schwerpunkt auf das Metabolisch-Vaskuläre Syndrom (MVS) gelegt.

PD Dr. rer.nat. Lukas Schwingshackl, MSc ging auf die Bedeutung der mediterranen Ernährungsweise für die Primär- und Sekundärprävention von kardiovaskulären Erkrankungen ein. Aktuell sind weder positive noch negative Zusammenhänge zwischen einer mediterranen Ernährungsweise und dem Auftreten von Risikofaktoren bei Menschen mit/ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegt. In der Prävention wird die mediterrane Ernährungsweise von internationalen Fachgesellschaften empfohlen. Laufende Studien mit einheitlicher Definition der mediterranen Diät sollen hier in Zukunft für mehr Gewissheit sorgen.

Assoz.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. rer.nat. Sandra Holasek informierte über den neuesten Stand der Therapie von Adipositas, laut WHO mittlerweile das größte globale Gesundheitsproblem. In der klassischen Therapie spielen die Umgebung, das Lebensmittelangebot, die Portionsgrößen (seit den 1950er-Jahren auf das 3- bis 4-Fache erhöht), die Taktung der Mahlzeiten und die Schlafqualität eine wesentliche Rolle.

Eine Nahrung reich an Capsaicin könnte bei Erwachsenen neben Kälteexposition und körperlicher Aktivität möglicherweise einen weiteren Steuerungsmechanismus in Bezug auf braune Adipozyten darstellen. Daraus resultiert die interessante Frage: „Schärfer essen für das braune Fettgewebe?“

Aufgrund der Corona-Krise ist aktuell eine positive Trendwende zu beobachten. Regionalität und Direktvermarkter stehen vermehrt im Fokus und können dazu beitragen, von diversen XXL-Produkten wegzukommen.

Im nächsten Vortrag gab **Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Fasching** ein Update zu Therapie und Prävention bei Diabetes mellitus Typ 2 und einen Einblick in aktuelle Daten bezüglich Vorerkrankungen und das Risiko eines schweren Verlaufs einer SARS-CoV-2-Infektion. Diabetes Typ-2-Patienten mit einer guten Blutzucker-Einstellung zeigen laut neuesten Erkenntnissen aus China kein erhöhtes Risiko. Hohes Alter (> 65 Jahre) und Bluthochdruck oder kardiovaskuläre Erkrankungen begünstigen schwere Verläufe, bei jungen Menschen (< 49 Jahre) ist dies bei starkem Übergewicht der Fall.

Nach einer wohlverdienten kurzen Bildschirmpause übernahm **Univ.-Prof. Dr. Ina Bergheim** das Wort und beschäftigte sich mit der Frage, ob Süßstoffe und Saccharose in einem Kontext mit der Entstehung von Übergewicht stehen könnten. Bei normalgewichtigen und übergewichtigen Personen dürfte es keinen Zusammenhang von Gewichtsveränderung und Gesamtenergieaufnahme geben, jedoch zeigen unterschiedliche Süßstoffe verschiedene Effekte. Eine langfristige und regelmäßige Aufnahme von Saccharose, vor allem über Getränke, kann mit einer Gewichtserhöhung assoziiert werden; diese steht womöglich auch im Zusammenhang mit einer erhöhten Gesamtenergiezufuhr.

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Cem Ekmekcioglu betonte die Bedeutsamkeit von Ernährung und Lebensstil im Zusammenhang mit hohem Blutdruck. Hypertonie ist der „Top“-Risikofaktor für Krankheiten wie Schlaganfall und mitverantwortlich für vorzeitige Mortalität. Den effektivsten Einfluss auf den Blutdruck hat eine salzarme und kaliumreiche Kost in Verbindung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und Entspannungstechniken. Beinahe jeder zweite Hypertoniker ist salzsensitiv. Auch für Gesunde empfiehlt sich eine maximale Salzzufuhr von 2–3 g/Tag.

Den Einfluss der Ernährung auf das Mikrobiom und in weiterer Folge auf die geistige Gesundheit wurde von **Dr. med. univ. Aitak Farzi, PhD** veranschaulicht. Nagerstudien zeigen, dass das Verhalten von beispielsweise Mäusen durch eine Diät veränderbar ist. Eine High Fat Diet führt zu einer erhöhten Anhedonie. Das ist auch beim Menschen zu beobachten. Langfristig kann ein regelmäßiger Fast-Food-Konsum Depressionen verursachen; die Mechanismen sind allerdings noch unklar. Auch ist die Kausalität Ernährung und Depression bislang nicht geklärt. Diesbezüglich stellt sich die Frage: Was war zuerst – Übergewicht oder Depression?

Auch der nächste Beitrag von **Mag. pharm. Dr. Magdalena Hoppel** über Polypharmazie vs. individualisierte Therapie war sehr aufschlussreich. Vor allem das Ausmaß der Polypharmazie bei Über-60-Jährigen in Österreich. 5–20 % aller Krankenhausaufnahmen sind bedingt durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen. Dem steht die individualisierte Therapie gegenüber, die vor allem in der Onkologie – etwa bei Patienten mit Brustkrebs oder Leukämie – positive Effekte zeigt und wichtige Parameter wie Alter, Gewicht, Funktion der Leber und Nieren einschließt. Die großen Herausforderungen hierbei sind einmal mehr die Kosten, zudem die Kommunikation, Aufklärung und interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Nach einer kurzen Pause ging es mit den Beiträgen zu den Themen Nahrungsmittelallergien und Krebs weiter.

Univ.-Prof. Dr. Siegfried Knasmüller sprach über die Bedeutung der Ernährung in der Prävention und Therapie von Tumorerkrankungen. In den westlichen Industrieländern ist ein Drittel aller Krebstoten auf falsche Ernährung zurückzuführen. Das wäre vermeidbar. Ein hoher Fleischkonsum, vor allem rotes Fleisch, kann das Dickdarmkrebs-Risiko erhöhen. Stabilisierende, schützende Faktoren sowie protektive Mechanismen von Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen wirken präventiv. Supplemente mit antioxidativ wirkenden Vitaminen bieten keinen Schutz, Hochsupplementierung ist teilweise sogar kontraindizierend.

Im folgenden Beitrag veranschaulichte **Assoz.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Eva Untersmayr-Elsenhuber** bei Allergien die Bedeutung einer abwechslungs- sowie faserreichen Kost und ging auf die mediterrane Ernährung

und deren Effekte auf das menschliche Mikrobiom und Immunsystem ein. In den USA und Europa gibt es eine ansteigende Prävalenz bei Nahrungsmittelallergien, die auf Umwelt, Lebensstil und Ernährungsweise zurückzuführen sind. Die tägliche Allergenvermeidung stellt für jeden Betroffenen eine enorme Herausforderung dar und bewirkt eine starke Einschränkung der Lebensqualität.

Eva Kerschbaum, MSc thematisierte in ihrem Vortrag das Potenzial der individualisierten Ernährungsberatung in der Onkologie. Es besteht eine akute Dringlichkeit bei der Erweiterung des Ernährungsangebots während der Therapie, da der Ernährungsstatus der Patienten oft schon zu Beginn der Erkrankung schlecht ist und dies meist nicht erkannt wird. Jeder dritte Patient ist dem Risiko einer Mangelernährung ausgesetzt.

Das Schlusswort übernahm **Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner**. Er ging auf das spannende Thema Superfood und pflanzliche Lebensmittel zur Prävention von chronischen Erkrankungen ein. Unser Essverhalten wurde in den vergangenen Jahrzehnten modifiziert und entspricht bei weitem nicht den Ernährungsempfehlungen. Nach wie vor stellt der hohe Fleischkonsum ein großes gesundheitliches Problem dar. Auch bleibt die Herausforderung, die Menschen wieder vermehrt zum Konsum einer abwechslungsreichen und pflanzlichen Kost zu motivieren.

Autorin:

Mag. Tanja Founé