

# einblicke

Zeitschrift des Verbandes der  
Ernährungswissenschaftler Österreichs

01/13

## THEMENSCHWERPUNKT Ernährungsprävention von Anfang an

### Ernährungsprävention im Kindesalter

Bericht ab Seite 3

### WiNKi – Ein kleiner Drache unterstützt gesundes Essen im Kindergarten

Bericht ab Seite 5

### Good food 4 kids

Bericht ab Seite 6

### Wie süß ist die Zukunft? f.eh im Dialog über Zucker und Süßungsmittel

Veranstaltungsbericht ab Seite 9

Praxisdialog .....	Seite 7
Neue Mitglieder .....	Seite 8
VIP-Mitglieder .....	Seite 11
Neues von den VIPs .....	Seite 12
Berichte aus den Arbeitskreisen .....	Seite 13
Neues von der UMIT .....	Seite 14
Infosplitter .....	Seite 15
VEÖ-Serviceleistungen .....	Seite 16
Buchtipps .....	Seite 17
Webtipps .....	Seite 19

## ► Veröffentlichung gem. § 25 (1) Mediengesetz

### Medieninhaber, Herausgeber

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

### VEÖ Geschäftsstelle

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien

Tel.: +43 1 333 39 81

Fax: +43 1 333 39 81-9

E-Mail: [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)

ZVR-Zahl: 614746509

**Geschäftsführerin:** Mag.<sup>o</sup> Rebecca Kandut

Mag.<sup>o</sup> Katharina Philipp (in Karenz)

### VEÖ-Vorstand 2012 – 2015

**Vorsitzende:** Mag.<sup>o</sup> Ursula Umfahrer-Pirker,

Mag.<sup>o</sup> Sonja Reiselhuber Schmölzer

**SchriftführerInnen:** Mag.<sup>o</sup> Viktoria Scherrer,

Mag. Dr. Manuel Schätzer

**KassierInnen:** Mag. DI Andreas Schmölzer, Mag.<sup>o</sup> Dr.<sup>in</sup> Birgit Wild

### Grundlegende Richtung

Informationsweitergabe über Ernährung. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sie transportieren ausschließlich die Meinung der VerfasserInnen.

In dieser Publikation wurde für die wesentlichsten Personenbezeichnungen die geläufige Form der geschlechtergerechten Schreibung (mit „Binnen-I“) angewendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch in einigen Fällen nur die männliche Form verwendet, die selbstverständlich gleichwertig für Frauen und Männer gilt.

**LeserInnenbriefe an:** [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)

## ► Impressum

**Redaktionsleitung und Anzeigenannahme:** Mag.<sup>o</sup> Stefanie Pichler,  
Mag.<sup>o</sup> Rebecca Kandut

**Layout/Grafik:** Mag.<sup>o</sup> Alexandra Wolfschütz

**Korrektorat:** Conny Vrbicky

**Grafik/Design:** Susan Tadayyon-Gilani

### MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Eva Ballhaus, MSc

Mag.<sup>o</sup> Dr.<sup>in</sup> Barbara Holstein

Mag.<sup>o</sup> Rebecca Kandut

Mag.<sup>o</sup> Karin Kvarda

Dipl. oec. trop.<sup>in</sup> Dipl.-Päd<sup>in</sup> Britta Macho

Mag.<sup>o</sup> Angela Mörixbauer

Margit Pachschwöll, MA

Mag.<sup>o</sup> Stefanie Pichler

Mag. Martin Schiller

Dr.<sup>in</sup> Birgit Wild



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ oder: „Je früher, desto besser“ sind nur zwei Beispiele der zahlreichen Sprüche und Redewendungen die darauf hinweisen, mit gewissen Dingen lieber früher als später zu beginnen. In Bezug auf die Gesundheitsprävention haben derartige Aussagen allemal ihre Berechtigung. Selbstverständlich trifft dies auch auf die Ernährung zu. Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen etwa bilden sich früh und Gewohnheiten in Bezug auf die Nahrungsmittelwahl werden durch das Angebot mitbestimmt. Die immense Bedeutung, eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise ehestmöglich zu unterstützen, liegt somit auf der Hand.

Einige beispielhafte Projekte unterschiedlicher Organisationen, die sich die Förderung einer ausgewogenen Ernährung schon bei den jüngsten Mitgliedern unserer Bevölkerung zum Ziel gesetzt haben, werden in dieser Ausgabe vorgestellt. Auch der Praxisdialog steht ganz unter dem Motto „Ernährungsprävention im Kindesalter“, wobei diesmal unsere Kollegin Dipl. oec. trop.<sup>in</sup> Monika Radke Einblick in ihre Erfahrungen mit entsprechenden Initiativen in Deutschland gewährt.

Viel Informatives finden Sie wie immer auch in unseren weiteren Rubriken. So lesen Sie diesmal über „Neues von der UMIT“, der Universität für Gesundheitswissenschaften in Hall in Tirol, die nun ebenfalls in regelmäßigen Abständen über ihre aktuellen Projekte berichten wird.

Abschließend darf ich Ihnen viel Freude beim Lesen der ersten einblcks-Ausgabe 2013 wünschen und die Gelegenheit nutzen, mich herzlich bei Mag.<sup>o</sup> Rebecca Kandut zu bedanken, die mit großem Engagement die redaktionelle Fertigstellung dieser und der nächsten Ausgabe übernimmt und mir somit einen Mutterschutz-Urlaub in bestem Wissen um die einblicke ermöglicht. Danke auch Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen, für Ihre Impulse und Anregungen, aber auch für Ihre Treue gegenüber Ihrem Berufsverband und seinen einblicken!

Herzliche Grüße

Mag.<sup>o</sup> Stefanie Pichler  
[sp@veoe.org](mailto:sp@veoe.org)

## Ernährungsprävention im Kindesalter

**Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beeinflusst unseren Gesundheitszustand positiv. Auf welche Lebensmittel bei der täglichen Nahrungsaufnahme zurückgegriffen wird, legt sich schon in jungen Jahren fest. So kommt der Ernährungsprävention besonders im Kindesalter eine große Bedeutung zu, was sich auch 2012 im Nationalen Aktionsplan Ernährung (NAP.e) widerspiegelt.**

### „Früh übt sich“

Schon im Mutterleib werden Geschmackseindrücke kennengelernt, welche zu einer erhöhten Präferenz dieser Nahrungsmittel führen und für langfristige Geschmacksvorlieben sorgen können. Neugeborene zeigen eine angeborene Abneigung, unbekannte Nahrungsmittel zu probieren. Im Kleinkindalter kann die Akzeptanz für neue Lebensmittel durch wiederholtes Anbieten gesteigert und durch die unkomplizierte, spielerische Behandlung von Ernährungsfragen Bewusstsein geschaffen werden.

Um Kindern eine ausgewogene Ernährung nahebringen zu können, muss jedoch auch das Angebot entsprechend gestaltet und abwechslungsreiche, gesunde Lebensmittel bereitgestellt werden.

Die vom Bundesministerium für Gesundheit ausgearbeitete Kinder-Ernährungspyramide, die durch ihre bunte Darstellung ansehnlich und für Kinder leicht verständlich ist, dient als Grundlage für derzeit laufende Projekte und Initiativen zur Ernährungsprävention im Kindesalter (1).

### „Richtig essen von Anfang an!“

Ernährungsempfehlungen für Schwangerschaft und Stillzeit werden sowohl in Medien als auch im Bekannten- und Verwandtenkreis zahlreich angeboten. Dieses Überangebot von Informationen kann in dieser sehr sensiblen Lebensphase zu einer entsprechenden Verunsicherung führen.

Das Projekt „Richtig essen von Anfang an!“ soll werdende Mütter in allen Phasen der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch Familien mit Babys mit dem Thema einer ausgewogenen, gesunden sowie genussorientierten Ernährungsweise vertraut machen.

Durch kostenlose, niederschwellige Workshops sollen (werdende) Mütter in zwei Workshopmodulen an eine gesundheitsförderlichere und ernährungsbewusstere Lebensweise herangeführt werden. Dabei steht vor allem die praxisorientierte Umsetzung der Workshops im Vordergrund. Durch Zubereitung

und Verkostung von Babybrei, gesunden Snacks und Getränken werden die theoretisch besprochenen Inhalte gleich im Workshop angewandt.

Über die Vermittlung von fundiertem Ernährungswissen, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bereitgestellt von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, dem Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Bundesministerium für Gesundheit, werden Schwangere und Stillende auf die verantwortungsvollen Aufgaben einer Mutter vorbereitet und Ernährungsmythen aufgeklärt. (2)

### „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

Im Projekt WINKi wird Kindern spielerisch das Thema Ernährung nähergebracht; ohne strenge Regeln oder Verbote, sondern mittels Geschichten, Spielen und Malblättern. Dabei soll ihnen die Angst vor unbekannten Speisen genommen und Interesse geweckt werden.

Begleitend dazu wird PädagogInnen in der „Wiener Ernährungskademie“ Wissen über Grundlagen einer kindgerechten Ernährung vermittelt und vertieft.

Nähere Informationen zum Projekt „WINKi“ auf Seite 5.

### „Voll gut die Pause“

Um eine gesunde und ausgewogene Ernährung von Kindern zu gewährleisten, ist nicht nur deren Aufklärung und spielerische Heranführung an dieses komplexe Thema von Bedeutung, sondern auch die Bereitstellung von entsprechenden Lebensmitteln. Die Initiative „Unser Schulbuffet“ des Bundesministeriums für Gesundheit konzentriert sich auf die Verbesserung des Verpflegungsangebots an österreichischen Schulen. Als Maßnahme im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung sowie der österreichweiten Vorsorgestrategie umgesetzt und aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert, werden Buffetbetreiber aktiv bei der Optimierung ihres Speisenangebots unterstützt.

Mobile Ernährungscoaches leisten vor Ort individuelle Hilfestellungen zu Fragen bzgl. Standort, Umsetzung sowie Marketing. Außerdem werden praxisbewährte Materialien in Form von bunten Plakaten und Fotos, attraktive Werbeideen sowie ein im Internet zum Download verfügbares Handbuch für die Buffetumstellung angeboten.

Die „Leitlinie Schulbuffet“ setzt ernährungswissenschaftliche

# fachbericht

Mindest- und Qualitätskriterien für die österreichweite Schulverpflegung fest. Prägnant, praxisorientiert und gut verständlich werden die einzelnen Schritte zu einem gesünderen Schulbuffet mit engagierten Unternehmen erarbeitet und bis zur Ausführung begleitet. (3)

## „Schlaues Trinken“

Die unterste Stufe der Österreichischen Ernährungspyramide und damit die Grundlage einer gesunden Ernährung bilden Getränke. Trotzdem trinken Österreichs Kinder noch zu wenig. (4) Um das Trinkverhalten von Schulkindern in Österreich positiv zu beeinflussen, startete die Initiative für ein gesundes Leben – SIPCAN das Projekt „Schlau trinken“.

Über eine Informationskampagne – mit Hilfe von Projekthomepage, Newsletter, Broschüren sowie Informationsplakaten für Schulen – sollen Kinder und Jugendliche für ein gesünderes Trinkverhalten sensibilisiert, über die Relevanz des Trinkens aufgeklärt und über die richtige Getränkeauswahl informiert werden. (5)

Im Rahmen des Projekts sucht SIPCAN die „Schlau trinken Schulen“ 2013 und bietet weiteren 30 Schulen die Teilnahme an. Interessierte Schulen werden mit diversen Materialien sowie didaktischen Vorschlägen und Informationen unterstützt.

## Fazit

Auf Projekte und Initiativen zur bedarfsgerechten Ernährung in den hochsensiblen und prägenden Lebensabschnitten Schwangerschaft, Stillzeit und frühe Kindheit wird in Österreich ein Schwerpunkt gesetzt. Dabei wird vor allem auf eine national gültige und einheitliche Ausarbeitung und Verbreitung der

Empfehlungen Wert gelegt. Im Rahmen der Task Force „Kleinkinder, Stillende & Schwangere“ (TFKISS) sind in den vergangenen zwei Jahren mit der „Ernährungspyramide für Schwangere“ und den „Belkostempfehlungen“ erste österreichweit gültige Standards erstellt worden. Diese sollen durch die Formulierung von Empfehlungen für Stillende sowie für die Altersgruppe der Ein- bis Dreijährigen erweitert werden.

Positiv zu beurteilen ist vor allem, dass die Projekte und Initiativen kostenlos angeboten werden und so auch sozial schwächere Gruppen das Angebot von wissenschaftlich fundierten und national gültigen Ernährungsstandards in Anspruch nehmen und davon profitieren können.

## ► Literaturverzeichnis

(1) NAP.e. Nationaler Aktionsplan Ernährung inkl. Maßnahmenübersicht und Planung 2012.

[http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/3/0/CH1046/CMS126451456545/nape\\_2012\\_final.pdf](http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/3/0/CH1046/CMS126451456545/nape_2012_final.pdf) (Zugriffsdatum: 15.01.2013)

(2) Richtig essen von Anfang an!

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) (Zugriffsdatum 15.01.2013)

(3) Unser Schulbuffet. Voll gut die Pause!

<http://unerschulbuffet.at> (Zugriffsdatum: 18.01.2013)

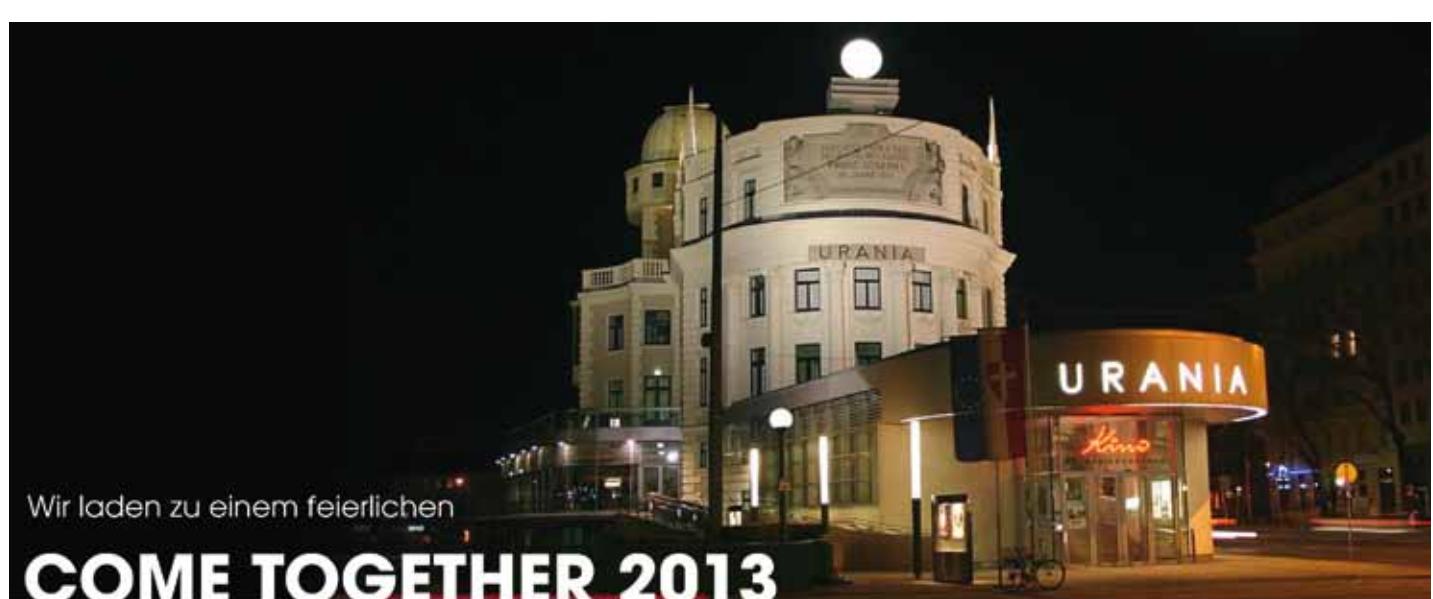
(4) Österreichischer Ernährungsbericht 2012.

[www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf](http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf) (Zugriffsdatum: 24.01.2013)

(5) Schlau trinken!

[www.schlau-trinken.at](http://www.schlau-trinken.at) (Zugriffsdatum: 24.01.2013)

Weitere Literatur bei der Verfasserin.



Wir laden zu einem feierlichen

## COME TOGETHER 2013

Wir laden anlässlich unserer Tagung „Food News und Food Trends“ zum Come together. Verbringen Sie mit uns einen Abend mit trendigem Fingerfood, bei dem der Austausch an erster Stelle steht.

Wenn Sie zuvor unsere Tagung im Bundesministerium für Gesundheit besuchen sind es nur wenige Schritte zum anschließenden **Come together**.

► **Termin:** Donnerstag, 25. April 2013, ab 18.30 Uhr

► **Ort:** Dachsaal Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien

► **Kostenbeitrag:** EUR 25,-

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir Sie höflich um persönliche Anmeldung bis 10. April 2012 in der VEÖ-Geschäftsstelle. Vielen Dank!

## WiNKi – ein kleiner Drache unterstützt gesundes Essen im Kindergarten

„Die gesündere Wahl beim Essen zur leichteren Entscheidung machen!“ – Das ist das aktuelle Ziel der österreichischen Vorsorgestrategie. Insgesamt zehn Millionen Euro stellt die Bundesgesundheitsagentur bis Ende 2013 für gezielte und nachhaltige Vorsorgemaßnahmen bereit. Alle wichtigen PartnerInnen im Gesundheitswesen – Bund, Länder und Krankenkassen – ziehen an einem gemeinsamen Strang, damit im Rahmen der österreichweiten „Vorsorgestrategie Ernährung“ unterschiedliche Projekte umgesetzt werden können. In Wien setzt die Wiener Gesundheitsförderung, eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien, verschiedene konkrete Maßnahmen zur gesunden Ernährung an Wiener Kindergärten um. Offizieller Auftakt für das „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“ war eine Informationsveranstaltung im Mai 2012, bei der das Projekt im Wiener Rathaus der Öffentlichkeit vorgestellt wurde.

Das WiNKi-Projekt umfasst Maßnahmen in drei verschiedenen Bereichen: die Verpflegung im Kindergarten, die Kinderbetreuung und die Ausbildung der Angestellten an Kindergärten. Angesprochen werden also alle Verantwortlichen aus den Bereichen Kindergarten und Kindergartenverpflegung. Darüber hinaus sind im Netzwerk alle Personen und Einrichtungen willkommen, die eng mit diesen Bereichen in Kontakt stehen.

In Wien stehen derzeit 51.515 Kindergartenplätze im öffentlichen und privaten Bereich zur Verfügung (Quelle: Statistik Austria, [www.wien.gv.at/statistik/bildung/kinderbetreuung/index.html](http://www.wien.gv.at/statistik/bildung/kinderbetreuung/index.html)). Mit der Einführung des verpflichtenden Kindergartenjahres kommt den Betreuungseinrichtungen eine noch größere Bedeutung zu. Die Kinder erhalten nicht nur die notwendige Betreuung, sie werden hier auch zu einem Großteil mit Essen und Trinken versorgt. Die neuesten Daten aus dem Österreichischen Ernährungsbericht und die weltweite Entwicklung von Übergewicht und Adipositas in Zusammenhang mit unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel geben Anlass, bereits im Kleinkindalter Gegenmaßnahmen zu setzen.

Im WiNKi-Projekt wird in enger Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen im Bereich Kindergartenverpflegung versucht, das Speisenangebot im Kindergarten zu optimieren. Ziel ist die schrittweise Verbesserung des Mittags- und Jausenangebots. Dafür wurden Qualitätskriterien erarbeitet, die auf die Voraussetzungen der unterschiedlichen AnbieterInnen Rücksicht nehmen. Entsprechende Beratungs- und Schulungsangebote werden an die unterschiedlichen Größen und Systeme der Küchenangepasst. Im ersten Schritt wird eine WiNKi-Auslobung

für optimierte Speisepläne vergeben. Als oberstes Ziel wird die Vergabe des ÖGE-Gütesiegels für die nährstoffoptimierte Speisenverpflegung in der Gemeinschaftsverpflegung angestrebt. Bereits im Kindergarten sollen Gesundheit und Ausgewogenheit mit Geschmack und Genuss einhergehen.

Damit Veränderungen bei der Verpflegung der jungen EsserInnen auch angenommen werden, muss den Kindern die Wichtigkeit von Essen und Trinken nahegebracht werden. Für diesen Zweck wurden im Rahmen des Projektes mehr als 20 ExpertInnen geschult, die pädagogisch konzipierte WiNKi-Workshops in Kindergärten durchführen – immer begleitet vom kleinen Drachen WiNKi. Unterstützt von der Handpuppe erfahren die Kinder durch Geschichten, Spiele und Rätsel Wissenswertes über Essen und Trinken. Im Jahr 2012 haben bereits rund 400 Workshops stattgefunden. Über 600 sind noch in diesem Jahr geplant. In 23 ausgewählten Kindergärten werden darüber hinaus vertiefende Beratungen, Schulungen und Elternabende zu speziellen Themen angeboten.

Gleichzeitig werden in der Wiener Ernährungsakademie, einem Fortbildungslehrgang der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung und der Wiener Gesundheitsförderung, regelmäßig MitarbeiterInnen aus Kindergärten zum Thema Kinderernährung geschult.

Informationen und Unterlagen zum WiNKi-Projekt finden Sie auf [www.winki.at](http://www.winki.at).

### Kontakt:

Margit Pachschwöll, MA  
Wiener Gesundheitsförderung  
Treustraße 35-43/6/1  
1200 Wien  
Tel.: +43 1 4000-76957  
E-Mail: [info@winki.at](mailto:info@winki.at)  
[www.winki.at](http://www.winki.at)



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

**Hinter dem Namen „Good food 4 kids“ steckt ein Ernährungsprojekt zur Prävention von Übergewicht und anderen ernährungsabhängigen Krankheiten, das sich für alle Volkschulklassen (1.-4. Schulstufe) eignet. Das im Jahr 2006 mit dem Gesundheitspreis der Stadt Wien ausgezeichnete Projekt wurde von der Ernährungswissenschaftlerin Mag. a Christina Lachkovics-Budschedl konzipiert und wird seit dem Schuljahr 2005/2006 in Volksschulen von einem Team von ErnährungswissenschaftlerInnen angeboten. In vier Schuljahren konnten insgesamt 1.300 Volksschulen in Wien, Wien-Umgebung und im Burgenland betreut werden. Für die Vortragenden ist ein kleiner Kostenbeitrag vorgesehen, der von den Klassen selbst übernommen wird.**

### Ausgangssituation

Aufgrund der Berufstätigkeit ist es vielen Familien nicht mehr möglich, ein Frühstück oder Mittagessen im Kreise der Familie zu genießen. Der Außer-Haus-Verzehr nimmt stetig zu. Dabei wird leider allzu selten auf Qualität statt Quantität Wert gelegt. Das Bewusstsein für eine hochwertige, gesunde Ernährungsweise zu schärfen hat oberste Priorität. Auch die Tatsache, dass ein Großteil der Kinder in Österreich bereits übergewichtig bzw. sogar adipös ist, unterstreicht die Wichtigkeit der Prävention bereits im Kindesalter.

### Ziel

Good food 4 kids hat zum Ziel, das Ernährungswissen und Ernährungsverhalten der Kinder positiv zu beeinflussen. Es soll den Kindern eine Grundeinstellung zu gesunder Ernährung vermittelt werden. Die Workshops sind altersgemäß, spielerisch aufgebaut und fördern die sinnliche Erfassung komplexer Themen rund um eine gesunde Ernährung und einen gesunden Körper. Praktische Tipps unterstützen die Umsetzung im Schulalltag.

### Verschiedene Themen

Good food 4 kids wird entweder als Einzelworkshop im Ausmaß von zwei Schulstunden oder als Ganzjahresprojekt mit fünf Ernährungseinheiten, verteilt über das gesamte Schuljahr, angeboten. Wobei bei Letzterem in Abständen von fünf bis acht Wochen mit den Kindern jeweils ein Ernährungsthema innerhalb einer Unterrichtseinheit erarbeitet wird, welches sie dann bis zum nächsten Termin mit entsprechenden Hilfsmitteln praktisch umsetzen sollen. Es gibt auch zahlreiche Folgethemen

(unter anderem Bio, saisonal/regional, Fleisch), wodurch eine Kontinuität über Jahre hinweg aufgebaut werden kann. Die Kinder können durch die Regelmäßigkeit bei Bedarf ihre Ernährungsgewohnheiten sinnvoll optimieren.

**Die Schuljause** ist zum Beispiel eines der Themen, die in den Workshops behandelt werden. Hier wird einerseits die physiologische Komponente der Ernährung besprochen – „**Warum esse ich?**“; „Was passiert eigentlich bei der Nahrungsaufnahme in meinem Körper“ – andererseits auch die Wichtigkeit des Frühstücks, um gut in den Tag zu starten. Die Bedeutung einer gesunden, vollwertigen Jause wird theoretisch besprochen und praktisch umgesetzt, wobei die Kinder tatkräftig mithelfen. Die Firma Ströck stellt hierfür Brot und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

Bei einem weiteren Thema „**Frühstück essen nicht vergessen**“ wird auf die Wichtigkeit des Frühstücks als Energielieferant am Beginn des Tages eingegangen und auch darauf, wie der schlimmste Frühstücksmuffel gerne noch vor der Schule Kraft tanken kann.

### Getränke/Wasser

Den Kindern wird erklärt, dass wir in Österreich Glück mit unserem Wasser haben, denn wir können es direkt aus der Wasserleitung trinken, was in vielen anderen Ländern oft nicht möglich ist. Bei diesem Thema begeben sich die Kinder auch auf eine Nährstoffreise durch den Körper. Weiters wird die empfohlene Trinkmenge besprochen und auf die Vorteile des Wassers gegenüber anderen Getränken wie z.B. Limonaden oder Cola eingegangen.

In weiteren Workshops wird zum Beispiel auf die Themen **Obst und Gemüse** sowie **Süßigkeiten/Zucker** eingegangen.

Die Geschichten von den Abenteuern des Süßlings und des Brotlings runden jeden Workshop ab und ziehen sich wie ein roter Faden durch alle Besuche. Sie enthalten viele wichtige Informationen zu allen Themen rund um eine gesunde Ernährung.

Die Eltern werden mittels eines Elternbriefs über das Projekt informiert, wobei auch Informationen über eine gesunde Ernährungsweise enthalten sind; denn wie wir wissen, kommt den Eltern eine nicht außer Acht zu lassende Vorbildwirkung zu.

## Interview mit Dipl. oec. troph.<sup>in</sup> Monika Radke Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Liebe Frau Radke, wir kennen uns ja schon sehr lange, noch aus Ihrer Zeit bei der Gesellschaft für zeitgemäße Ernährung, wo Sie die „ernährung aktuell“ herausgegeben haben. Vermissen Sie Wien manchmal?

Ich komme fast jedes Jahr nach Wien zurück und habe dort auch nach meiner Rückkehr nach Deutschland viele Jahre lang als Referentin vor allem für das Lebensministerium und Landwirtschaftskammern in verschiedenen Bundesländern gearbeitet. Der Kontakt ist nie abgerissen.

Nach einer sehr langen Zeit als Freiberuflerin arbeiten Sie jetzt im Referat Ernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Was sind Ihre Aufgabengebiete?

Baden-Württemberg engagiert sich seit über drei Jahrzehnten intensiv für eine ausgewogene Kinderernährung. Mit der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung, kurz: BeKi, und etwa 260 freien Ernährungsfachkräften, den BeKi-Fachfrauen, hat sich das Ministerium zu einem wichtigen Bildungspartner entwickelt. Ich arbeite in diesem Rahmen u.a. an der Entwicklung von Fortbildungsmaßnahmen und besonders an der Erstellung von Informations- und Bildungsmaterialien. Auch die Redaktion von Esspress, unserer Informationsschrift für Multiplikatoren gehört zu meinen Aufgaben.

Die Landesinitiative BeKi besteht ja schon recht lange. Ich kann mich erinnern, eine meiner ersten Unterlagen zur Kinderernährung von dort bekommen zu haben. Welche Schwerpunkte hat BeKi heute? Wie erreichen Sie in diesem Bereich eine Nachhaltigkeit?

Die Kontinuität über einen so langen Zeitraum mit einem qualifizierten Pool von freien Mitarbeiterinnen ist der große Vorteil von BeKi. In dieser Form ist das in Deutschland einmalig. Wir qualifizieren die Fachfrauen, die schon eine Ausbildung im Ernährungsbereich mitbringen, bilden sie laufend fort und entwickeln teilweise auch einheitliche Bildungskonzepte für ihre Arbeit. Unsere Bildungsmaßnahmen wenden sich an Kinder von sechs Monaten bis etwa 12 Jahren, d.h. von Kleinkindgruppen bis etwa zur zweiten Klasse der weiterführenden Schulen. Die Fachfrauen geben aber auch Unterricht in den Schulen und begleiten das EU-Schulfruchtprogramm pädagogisch. In der letzten Zeit bilden wir verstärkt pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Schulen weiter. Kinder bleiben immer länger in Kita und Schule. ErzieherInnen und Lehrkräfte haben daher einen großen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten der Kinder. Wir machen ihnen bewusst, wie wichtig ihre Rolle dabei ist und wie sehr sie Freude am Essen und der Zubereitung von Lebensmitteln vermitteln können. Das Potential dabei ist noch längst nicht ausgeschöpft.



### STECKBRIEF

Dipl. oec. troph.<sup>in</sup> Monika Radke

#### Ausbildung:

Studium der Ernährungswissenschaften an den Universitäten Hohenheim und Bonn

#### Berufsweg:

- Referentin für Ernährung und Gesundheit, Markt und Verbrauch der Landwirtschaftskammer Weser-Ems in Oldenburg
- Freiberufliche Tätigkeit in Wien u.a. als Beraterin, Wissenschaftsjournalistin, Autorin, Referentin in der Erwachsenenbildung und Konsulentin
- Freiberufliche Tätigkeit in Trier (D) u.a. für die Verbraucherzentrale, Krankenkassen, Landwirtschaftskammern in Österreich
- Derzeit: Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Referat Ernährung

Ich habe von Ihrer Broschüre „Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder“ gelesen. Gibt es noch etwas Aktuelles?

Da bei uns der Ausbau der Krippenplätze stark gefördert wird, ist die Ernährung von Unter-Drei-Jährigen derzeit ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Wir bieten landesweit spezielle Fortbildungen für ErzieherInnen an und haben mit dem Landesverband der Tagesmütter-Vereine eine Kooperation für die Aus- und Fortbildung geschlossen. Das gemeinsam mit dem aid Infodienst e.V. veröffentlichte Heft ist eine sehr praxisnahe Unterlage für diese Zielgruppen und wird als Arbeitsmaterial bei den Fortbildungen sehr geschätzt.

Ganz neu gibt es im BeKi-Programm die Lehrkräftefortbildung „Die Küche als Lernort für naturwissenschaftliche Erfahrungen“. Dort lernen die TeilnehmerInnen, wie die Kinder z.B. die Osmose an Lebensmitteln erforschen können, welche Anwendungen dies im Alltag hat und wie diese Kompetenzen konkret bei der Zubereitung von Salat zu nutzen sind. Dazu haben wir gerade ein Handbuch mit vielen Abbildungen und Versuchsbeschreibungen erstellt. Es steht zum Download im Internet zur Verfügung: [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de) – Fortbildung für Lehrkräfte.

Glauben Sie, dass vorerst genug „ausgebildet“ worden ist und wir auf die Früchte unserer Arbeit zurückblicken können – oder wird immer ein Bedarf an Ernährungsbildung gerade auch im Kindesalter bestehen? Wird es einmal eine Generation geben, die schon alles weiß und optimal umsetzt?

Ich glaube, dass wir das sinnliche, genussbetonte und gleichzeitig ausgewogene Essen und Trinken im Alltag noch viel deutlicher als bisher machen müssen. Ernährungsbildung darf sich nicht im Vermitteln von Nährstoffempfehlungen erschöpfen. Gerade Kinder lernen vor allem durch das Probieren von möglichst vielen Lebensmitteln, das selbst Zubereiten und miteinander Genießen viel mehr als durch die (falsche) Einteilung der Lebensmittel in gut und böse. Wir bringen dieses Bewusstsein den angehenden ErzieherInnen und Lehrkräften durch Kooperationen mit allen Fachschulen für Sozialpädagogik und den Pädagogischen Hochschulen ganz praktisch nahe. In vielen Haushalten wird heute nicht mehr gekocht und die jungen pädagogischen Fachkräfte können nur mit Engagement weitergeben, was sie selbst erlebt haben. Uns wird die Arbeit sicher nicht ausgehen und es gibt immer wieder etwas Neues!

Links zu Informationen des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg:

[www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de) und [www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info)

Das Interview führte  
Dipl. oec. troph. Dipl.-Päd<sup>in</sup> Britta Macho  
[britta.macho@e-drei.at](mailto:britta.macho@e-drei.at)



## Die Küche als Lernort für naturwissenschaftliche Erfahrungen

Ein Handbuch für das Klassenzimmer



Das 86-seitige Handbuch gibt es zum Download unter:  
<https://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/menu/1315494/index.html>

# welcome

Katharina Achleitner, BSc  
Katharina Almer  
Blanca Arnold  
Gerlinda Bellei, Bakk. rer. nat.  
Mag.<sup>o</sup> Karin Blagusz  
Annarita Egger  
Irene Eggner  
Elvira Essl, BEd., MSc.  
Mag. Matthias Foller  
Isabella Geretschläger, Bakk.  
Sylvia Götschhofer

Mag. <sup>o</sup> Kornelia Hammerl  
Katharina Hammerl, BSc  
Jaqueline Hanisch  
Theresa Janson  
Tanja Krstic, Bakk.rer.nat.  
Natalie Michaela Lebner, Bakk. rer. nat  
Yasmin Leithner  
Anna Lvovskala  
Sigrid Mally  
Daniela Meister, Bakk.  
Melissa Millonig

Susanne Rall, Bakk.  
Julia Raninger  
Martin Reichel, Bakk. rer. nat.  
Barbara Reithofer  
Sylvia Roth

# veranstaltungsbericht

Mag. a Angela Mörixbauer  
am@eatconsult.at

## Wie süß ist die Zukunft? f.eh im Dialog über Zucker und Süßungsmittel

**Zucker ist ein ambivalentes Thema: Man liebt ihn, man fürchtet ihn. Schlagzeilen wie „Zeitbombe Zucker“ oder Bücher wie „Die Zuckerfalle“ tragen das dazu bei. Zeit, sachlich über Zucker und Süßungsmittel zu diskutieren, fand das forum. ernährung heute und widmete ihm die erste „f.eh im Dialog“-Veranstaltung am 14. Februar in Wien.**

Dass Zucker auf allgemeines Interesse stößt, zeigt die Tatsache, dass allein 2012 der ORF 56 Beiträge darüber brachte. Googelt man „versteckter Zucker“, erscheinen im Nu 84.000 Hits und mit den Schlagwörtern „Zucker“ und „krank“ poppen gar über eine Millionen Treffer auf. Eine der größten Wochenzeitschriften titelte sogar mit „Volksdroge Zucker“. „Es scheint, als wäre es nicht möglich, positive Geschichten über Zucker zu finden“, fasst Medientrainer **Georg Pollhammer** seine Recherche zusammen.



### Zucker macht nicht süchtig

Von Zuckersucht ist umgangssprachlich oft die Rede. Dabei ist dies nicht nur eine unzulässige Übertreibung, sondern fachlich schlichtweg falsch. „Es gibt keine Zuckersucht. Punkt.“, fasst sich **Michael Musalek** vom Anton Proksch Institut in Wien kurz. Suchtmittel wie Opiate, Kokain oder Alkohol wirken unglaublich gut und unmittelbar und führen zu einer massiven psychischen Veränderung. „Das können Sie mit Zucker nicht erreichen“, so Musalek. „Nicht jeder erhöhte Konsum endet in einer Sucht“, betont er. Warum hält sich der Glaube an vermeintlich schädliche Wirkungen dennoch so hartnäckig? „Weil es plausibel und verständlich klingt“, erklärt Pollhammer. Dadurch ist es leicht zu merken. Und was ich mir merke, erzähle ich weiter. So entstehen Meinungen.



### Aspartam ist sicher

Ähnlich emotional wie Zucker wird auch Aspartam in der Laienpresse diskutiert. „Es gibt diesen feinen Unterschied zwischen ‚Sound Science‘ und ‚Sounds Like Science‘“, bringt es **Andreas Kadi** von sraConsult auf den Punkt. Die Fakten rund um Aspartam wurden von den wissenschaftlichen Gremien der EU in den vergangenen 30 Jahren wiederholt auf den Tisch gelegt und immer wieder kamen die Experten zum selben Schluss: Aspartam ist sicher. Zuletzt im Jänner 2013.



Beinahe umgekehrt scheint der Fall bei Stevia. Als „natürlich“ wurde der kalorienfreie Süßstoff im Zuge der Markteinführung beworben und wahrgenommen. Fakt ist: Die süßenden Steviosglykoside werden in einem mehrstufigen Verfahren aus den Blättern extrahiert und sind seit Ende 2011 in der EU als Zusatzstoff E960 zugelassen.

Fazit der Diskussion rund um Süßstoffe: Sie sind und bleiben eine sichere Alternative zu Zucker. Gleichzeitig bleiben allerdings auch die Chemophobie vieler Konsumenten und die Notwendigkeit für eine transparente Kommunikation.

### Fruchtzucker: Kritisch beleuchten

Auch die Wahrnehmung von Fruchtzucker wandelt sich. Galt er bis vor kurzem noch als „gesunde“ Alternative zu Saccharose, scheint nun auch er seine Unschuld zu verlieren. „Ein langfristig hoher Fruchtzuckerkonsum nimmt eine zentrale Rolle bei der Entstehung der nicht-alkoholabhängigen Fettleber ein und begünstigt die viszerale Fetteinlagerung“, erläutert **Christian Kienbacher** von der MedUni Wien. Weiterer Klärung bedürfen noch mögliche Einflüsse auf die Darmflora oder seine Rolle bei Entzündungsvorgängen im Körper.



# veranstaltungsbericht

## Zucker und Krankheiten: Die Beweislage

Hängt der Zuckerkonsum mit der Entstehung chronischer Erkrankungen zusammen? Dieser Frage ging der Epidemiologe **Heiner Boeing** vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) nach: „Das Einzige, was wir feststellen konnten, ist ein Zusammenhang zwischen dem erhöhten Konsum zuckergesüßter Getränke und Adipositas. Bei Erwachsenen mit einer wahrscheinlichen, bei Kindern mit einer möglichen Evidenz.“ Eine Erklärung könnte in der raschen Energieaufnahme bei gleichzeitig verzögertem Sättigungsempfinden sein, wodurch sich die Gesamtkalorienzufuhr erhöhen kann – was aber nicht dem Zucker per se anzulasten ist.



## Süß ist ein Sicherheitsgeschmack

„Die mit Zucker verbundene hedonische Bewertung ist ausschließlich positiv“, erläutert **Klaus Dürrschmid** vom Department für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der BOKU Wien. Das macht durchaus Sinn und kann auch evolutionstheoretisch erklärt werden. In der Zeit der Jäger und Sammler waren Menschen auf ihre Sinne angewiesen, wenn es darum ging, die Genießbarkeit eines Lebensmittels zu überprüfen. In der Steinzeit trugen Früchte eben kein Etikett mit Mindesthaltbarkeitsdatum. Reife – und damit genießbare – Früchte schmeckten in der Regel süß, während unreife Früchte meist sauer schmeckten. Daher kommt die angeborene Vorliebe für Süßes und die angeborene Abneigung gegen Saures. Ein bitterer Geschmack wurde in der Evolution ebenfalls als „unsicher“ gelernt, weil viele Giftstoffe bitter schmecken. Interessant sind auch Forschungsergebnisse, wonach Süßrezeptoren im Magen-Darm-Trakt entdeckt wurden. Zwar ist ihre Rolle noch unklar, aber spannend in jedem Fall.



## Diskurswechsel rund um Zucker

Im 18. Jahrhundert stand Zucker noch ganz am anderen Ende der Diskussionsskala. „Zucker war Lustmittel, kostbares Gewürz, Statussymbol der Oberschicht“, erklärt **Lothar Kolmer**, Gastrosof an der Universität Salzburg. „Süßspeisen wurden mit Zucker bestreut, um zu demonstrierten: Seht her, ich kann es mir leisten!“ Heute befinden wir uns mitten in einem Diskurswechsel. Zu jener Zeit war es einer rund um Liebe, Lust und Laster. Heute ist er zu einem Gesundheitsdiskurs geworden.



## Wie süß ist die Zukunft?

„Die Zukunft wird sowohl zucker- als auch süßstoffsüß sein“, ist sich **Jürgen König**, Präsident des Wissenschaftlichen Beirates des forum. ernährung heute, sicher. „Wir wissen zwar viel, aber noch nicht alles. Wir können oft noch keine harten Grenzen formulieren. Es läuft aber darauf hinaus, dass wir uns den Süßgeschmack nicht versauern oder verbittern lassen sollten.“ Ein maßvoller aber entspannter Umgang mit Süßem ist angesagt. Denn: Wir sollen und dürfen genießen!



 <p>AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH</p>	 <p>Mein <b>BERGER</b> Schinken</p>	 <p><b>Berglandmilch</b> eGen</p>	 <p><b>DANONE</b></p>
 <p>Die Lebensmittelindustrie WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH</p>	 <p><b>backaldrin</b> The Kornspitz Company</p>	 <p>forum. ernährung heute Wissen zur Ernährung und Ernährungswissenschaften</p>	 <p><b>GOURMET</b> WIR MACHEN GUTES BESSER</p>
 <p><b>iglo</b></p>	 <p><b>inzersdorfer</b></p>	 <p><b>ja!</b> Natürlich.</p>	 <p><b>Joya</b></p>
 <p><b>Manner</b> mag man eben</p>	 <p><b>MESSNER</b> Der Wurst- &amp; Schinkenexperte</p>	 <p><b>MINUS L</b> laktosefrei</p>	 <p><b>Nestle</b> NUTRITION</p>
 <p><b>nutritional</b>.software</p>	 <p><b>Rapso</b><sup>®</sup></p>	 <p><b>Schirnhofer</b> ECHT STEIRISCH - ECHT GUT</p>	 <p><b>SPAR</b></p>
 <p><b>Strock</b> BROT</p>	 <p><b>Unilever</b></p>	 <p><b>WeightWatchers</b></p>	 <p><b>Yakult</b></p>
 <p>AGRARMARKT AUSTRIA</p>			

# neues von den VIPs

## Gute Gründe für Nestlé Frühstückserealien!

Seit unserer Gründung sehen wir, Nestlé, unsere Verantwortung darin, die Lebensqualität der Menschen durch hochwertige Nahrungsmittel zu verbessern und so Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Unser weltweit größtes Forschungsnetzwerk liefert den Grundstock für beste Nahrungsmittel auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Nestlé in Österreich ist eine selbständige Tochtergesellschaft des schweizer Unternehmens, welches 1886 von Henri Nestlé gegründet wurde, mit Standort in Wien und einer Fabrik in Linz. Neben der Nestlé Österreich GmbH gehört unter anderem auch Cereal Partners Austria zur Nestlé Austria Holding. Cereal Partners Austria gibt es seit 1993 in Österreich und ist Tochter der Cereal Partners Worldwide (CPW) – einem Joint Venture zwischen Nestlé S.A. und General Mills Inc.

CPW verfügt weltweit über 16 Fabriken und mehr als 4.000 MitarbeiterInnen. Bei den beliebten Nestlé-Frühstückserealien wurde bereits 2003 mit der Reduktion von Zucker und Salz gestartet, und 2005 entschied man, als erstes Unternehmen, bei ALLEN Produkten Vollkorn einzusetzen. Somit enthalten nun alle Nestlé-Cerealien mindestens 30 % Vollkorn.

2011 wurde ein neues Innovation Centre in Orbe (Schweiz) eröffnet, welches sich in erster Linie mit der Nährwertoptimierung, Geschmack und Textur der Produkte, beschäftigt. Mehr als 110.000 Stunden Forschung und Entwicklung haben dazu geführt, dass wir den Zuckergehalt in unseren Kinder-Cerealien

um bis zu 31 % senken konnten. Die Rezepturänderung ist zentraler Bestandteil der weltweiten Strategie bei Nestlé: Speziell die Produkte für Kinder und Jugendliche werden nach den aktuellsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt, um den Genuss eines ausgewogenen und nahrhaften Frühstücks einfach möglich zu machen, ohne dabei auf guten Geschmack verzichten zu müssen. Somit werden unsere Produkte auch weiterhin ständig überarbeitet, um deren Vollkorn- und Zuckergehalt noch mehr zu optimieren.

Wenn Sie mehr über Nestlé-Cerealien in Österreich erfahren möchten, besuchen Sie unsere Website unter: [www.nestle-cerealien.at](http://www.nestle-cerealien.at)



**Weniger als 9g Zucker pro Portion\***

Das ist Teil des Nestlé Cerealien Versprechens.  
Mehr Informationen auf [www.nestle-cerealien.at](http://www.nestle-cerealien.at)

\* 30 g ohne Milch

**Nestlé Cerealien**  
*...die mit Vollkorn*

## Arbeitskreis VEÖ-success Fort- und Weiterbildung für KollegInnen

Leitung: Mag.ª Katharina Philipp

Vorstandsbegleitung: Mag.ª Sonja Reiselhuber-Schmöller

Mitarbeiterinnen: Mag.ª Renate Brüser, Mag.ª Mare Heiling, Mag.ª Karin Kvarda, Mag.ª Dr.ª Erika Lasser-Ginstl, Mag.ª Karin Lobner, Dipl. oec. troph. Dipl.-Päd. Britta Macho

### Food News und Food Trends

Das ist das Thema der diesjährigen Tagung des VEÖ, die am 25. und 26. April 2013 stattfinden wird. Genauso aktuell und zukunftsorientiert wie der Titel sind auch die thematisch sehr breit gefächerten Vorträge im Rahmen der Veranstaltung: Von Food Design und City Farming-, über Qualitätssicherung und Lebensmittelkennzeichnung-, bis hin zu Veränderungen im Koch- und Essverhalten werden alle Aspekte der Ernährung berücksichtigt. Wer sich also auf dem Laufenden halten und über aktuellste Entwicklungen Bescheid wissen möchte, sollte sich schnell einen Platz sichern. Bis 31.3. gibt es sogar noch den Frühbucherpreis!

Sehr herzlich möchte Ihr Berufsverband Sie auch zum „**Come Together**“ einladen, das am 25. April im Anschluss an die Vorträge und an die Generalversammlung stattfindet und eine tolle Gelegenheit zum Netzwerken, zum Treffen (alter) Bekannter und zum Kennenlernen interessanter Personen bietet.

Ebenso wie die Themen der Tagung sind auch die Workshops im Sommersemester sehr vielfältig und bieten etwas für jeden Geschmack:

Den Beginn machte der Workshop zum Thema „**Marketing kompakt**“, der in Kooperation mit der WKW abgehalten wurde. Er richtete sich vor allem an selbstständige ErnährungswissenschaftlerInnen und an KollegInnen im Marketingbereich. Fragen zu den Themen Zielgruppenspezifität, Kommunikation und Werbung sowie Preispolitik und Distribution wurden beantwortet und individuelle Lösungen wurden gemeinsam

erarbeitet. Unsere Workshop-Leiterin Mag.ª Natascha Ljubic verstand es, das Thema Marketing leicht verständlich und vor allem praxisnah aufzubereiten, sodass jede/r TeilnehmerIn viel aus dem Workshop mitnehmen konnte.

Für Naturliebhaber ist die Exkursion „**Wildkräuter zum Kennenlernen und Auffrischen**“ mit der Pflanzenexpertin Dr.ª Susanne Till genau das Richtige. Dieser Workshop fand schon vor zwei Jahren großen Anklang und bietet jetzt die Möglichkeit, das Gelernte aufzufrischen oder auch neu in das Thema einzusteigen. Hier erfährt man nicht nur, wie man heimische Wildpflanzen sicher erkennen und von Doppelgängern unterscheiden kann, sondern auch, welche wertvollen Inhaltsstoffe in ihnen stecken.

Den Abschluss des Sommersemesters bildet der Workshop „**Richtig essen von Anfang an! Ernährungsberatung in der Stillzeit und im Beikostalter**“. Er wird exklusiv für VEÖ-Mitglieder von ExpertInnen der AGES abgehalten. Dass bereits in der frühesten Kindheit wichtige Grundsteine für die spätere Gesundheit eines Menschen gelegt werden, ist umstritten. Welche Empfehlungen besonders beachtet werden müssen und wie diese verständlich und ansprechend an die Zielgruppe weitergegeben werden können, wird in diesem Workshop behandelt.

Für weitere Details zu unserem Workshop-Angebot besuchen Sie uns bitte auf unserer Homepage [www.veoe.org/weiterbildung.html](http://www.veoe.org/weiterbildung.html) bzw. [www.veoe.org/veoe-tagungen.html](http://www.veoe.org/veoe-tagungen.html) für Informationen zur Tagung.

Wir hoffen, dass in unserem umfangreichen Angebot auch für Sie etwas dabei ist und freuen uns auf Ihr Kommen!

**Mag.ª Karin Kvarda**

[karin.kvarda@hotmail.com](mailto:karin.kvarda@hotmail.com)

**VEÖ-JAHRESTAGUNG 2013**  
FESTSAAL DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT  
25. UND 26. APRIL 2013

### Food News und Food Trends

Lassen Sie nichts anbrennen und bleiben Sie im Ernährungsbereich am Puls der Zeit – auf der 9. VEÖ-Jahrestagung! Ein interdisziplinäres ExpertInnen-Team beleuchtet das aktuelle Thema Food News und Food Trends: Der thematische Bogen spannt sich von Consumer Behavior und Food Design über Trends in der Lebensmittelwerbung und Innovationen bei Kochgeräten bis hin zu Essen 2.0 und City Farming.

#### Anmeldung und weitere Informationen:

**Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)**

Grundgasse 5/8, 1090 Wien

Telefon: +43 1 333 39 81

Fax: +43 1 333 39 81-9

E-Mail: [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)

Internet: [www.veoe.org/tagung-2013](http://www.veoe.org/tagung-2013)

Mit freundlicher Unterstützung von:

**BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT**

**G'scheit g'sund.**  
Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Gesundheit

## Aktuelle Forschungsprojekte – eine Vorstellung des Instituts für Angewandte Ernährungswissenschaften an der UMIT in Hall

**Das Masterstudium für Angewandte Ernährungswissenschaften startete 2009 erstmalig an der Gesundheitsuniversität UMIT Hall. Ziel der Studiengangsleitung ist es, wissenschaftlich qualifizierte Fachkräfte für professionelle Tätigkeiten in den Praxisbereichen Ernährung, Prävention und Gesundheitsförderung auszubilden.**

**Seit zwei Jahren besteht eine enge Kooperation mit dem Institut für analytische Chemie und Radiochemie an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck (Univ.-Prof Dr. Christian Huck), [www.uibk.ac.at](http://www.uibk.ac.at).**

**Die Kooperationsprojekte befassen sich mit dem analytischen Nachweis von Qualitätsprodukten der Alpenregion. Diese Arbeiten sind Teil des EU-Projektes „ORIGINALP“.**

### Projektziele

Der Herkunftsnaheinweis regionaler Produkte soll mittels Isotopenanalyse und NIR-Spektroskopie durchgeführt werden.

Für den Nachweis typischer Alpenqualität werden Proben von Milchprodukten, Äpfeln und Fleisch analysiert.

Etablierung einer raschen, nicht invasiven Analysemethode zur Bestimmung von definierten Qualitätsparametern mittels NIR (Nahinfrarot-Spektroskopie).

Für regionale Produkte könnte eine typische Bergqualität definiert werden, die sich als „Gütesiegel“ auch für Vermarktungszwecke einsetzen ließe.

### Projekthintergrund

Die Qualität von Obst-, Milch- und Fleischprodukten hinsichtlich Nährstoffgehalt und -dichte ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebensmittelqualität, wie im Rahmen von zahlreichen Studien und Forschungsarbeiten diskutiert werden konnte. Die bis dato angewandten Analysemethoden zur Qualitätsbestimmung von Fleisch und Käse sind sehr zeitaufwändig, kostenintensiv und erfordern den Einsatz von speziell geschultem Laborpersonal. Durch den Einsatz der Nahinfrarot-Spektroskopie (NIR) sollen sich verschiedene Qualitätsparameter wie Wasser-, Fett-, Protein- und Salzgehalt etc. simultan und zerstörungsfrei bestimmen lassen.

Weiters sind regionale Unterschiede von Alpenprodukten und der Einfluss der Fütterung auf die Qualität interessante Aspekte, die in diesem Rahmen erforscht werden sollen.

Derzeit laufen Kooperationsprojekte an der UMIT und dem Institut für analytische Chemie und Radiochemie an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck, die sich mit der Qualitäts- und Herkunftsbestimmung von Äpfeln, Fleisch- und Milchprodukten befassen.

### Methoden

Als Probenmaterial dienen Apfelsorten, Rindfleischproben und Käseprodukte unterschiedlicher Herkunft und Qualität (konventionelle und biologische LM).

Voruntersuchungen beschäftigen sich mit der Stabilitätsbestimmung der Proben und der Standardisierung des verwendeten Probenmaterials für die Analytik.

Methoden:

- Analytische Bestimmung von wesentlichen Produktinformationen durch NIR
- Eichung der NIR-Methode durch die Erstellung von „Isotopen Fingerprints“ mittels „Stabil-Isotopen-Methode“ (IRMS)
- Messung von Spektren in unterschiedlichem Probenmaterial und Auswertung mittels chemometrischer, multivariater Analyseverfahren (Cluster-Analyse)

Die Vorteile dieser Methoden sind:

- Hoher Probendurchsatz
- Nicht-invasive, zerstörungsfreie Bestimmung
- Simultane Bestimmung mehrerer Parameter

### Ergebnisse

Erste Ergebnisse werden im Frühjahr 2013 erwartet. Die Fragestellungen dazu beschäftigen sich

- mit den Unterschieden im Fettgehalt und Fettmuster von Proben aus konventioneller und biologischer Herkunft. Das Hauptaugenmerk liegt hier in der Bestimmung der CLA (konjugierte Linolsäure) in Rindfleischproben.
- mit den Unterschieden in der Proteinqualität bei Milchprodukten aus konventioneller und biologischer Herkunft.
- mit dem Einfluss der Fütterung und saisonalen Bedingungen auf die Produktqualität.
- damit, ob die entwickelte Methode ein geeignetes Instrument zur Kontrolle von Gütesiegeln ist.

### Kontakt:

Dr. Ing. Birgit Wild

Department für medizinische Wissenschaften  
und Management

Institut für Ernährungswissenschaften und Physiologie

UMIT

Eduard-Wallnöfer-Zentrum 1  
6060 Hall in Tirol

Tel.: +43 (0) 50 8648 3887

E-mail: [Birgit.wild@umit.at](mailto:Birgit.wild@umit.at)

[www.umit.at/page.cfm?vpath=departments/medizin/inst\\_fuer\\_ernaehrungswissenschaften\\_und\\_physiologie/forschung\\_projekte](http://www.umit.at/page.cfm?vpath=departments/medizin/inst_fuer_ernaehrungswissenschaften_und_physiologie/forschung_projekte)



### VegetarierInnen vs. MischköstlerInnen: Wer ist stärker mit Kontaminaten belastet?

In einer Forschungsarbeit wurden die vegetarische und die gemischte Kostform in Bezug auf die Belastung mit Mykotoxinen, Pflanzenschutzmitteln, Schwermetallen und Dioxinen verglichen. Personen die sich vegetarisch ernähren, sind demnach stärker mit Cadmium belastet als jene, die sich gemischt ernähren. Bei Dioxinen hängt die Aufnahme von der Höhe des Konsums betroffener Produkte ab.

Im Hinblick auf Nitrate wurden keine Unterschiede zwischen den beiden Ernährungsformen festgestellt. Gegenüber Mykotoxinen sind VegetarierInnen allerdings stärker exponiert. So lag z.B. die Aufnahme von Aflatoxin B1 bei VegetarierInnen sechsmal und bei Veganern neunmal höher als bei MischköstlerInnen. Eine höhere Belastung der vegetarischen Kost ergibt sich bei nicht-persistenten Pflanzenschutzmitteln. Die Aufnahme persistenter Organochlor-Pestizide war hingegen bei VegetarierInnen deutlich niedriger als bei MischköstlerInnen, da die Belastung durch den Konsum von Fleisch ansteigt.

Keller M, Petter K. Vegetarische Ernährung: Schadstoffbelastung als Problem? In: Ernährung im Fokus 12-11/12/12, S 382-387.

### Nahrungsfette und Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In einer Studie mit 5.209 ProbandInnen im Alter von 45 bis 80 Jahren wurde gezeigt, wie unterschiedlich sich gesättigte Fettsäuren in Abhängigkeit von den Lebensmitteln, aus denen sie stammen, auf das kardiovaskuläre Risiko auswirken. Ein Mehrverzehr von 5 g gesättigtem Milchfett pro Tag ergab eine 21 %ige Absenkung des kardiovaskulären Risikos, im Falle von gesättigtem Fett aus Fleisch stieg das Risiko hingegen um 31 %. Für Butter ergab sich kein klarer Zusammenhang. Die Ergebnisse könnten gängige Ernährungsempfehlungen ziemlich auf den Kopf stellen!

Otto MC, Mozaffarian D, Kromhout D, et al. Dietary Intake of Saturated Fat by Food Source and Incident Cardiovascular Disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Am J Clin Nutr 96 (2012) 397-404

### Wirkt sich jede Fast Food Mahlzeit auf die Gefäße aus?

Kanadische Forscher untersuchten den Einfluss verschiedener Kostformen auf die Gefäße und stellten bereits nach einem einzigen Essen unterschiedliche Einflüsse auf die Elastizität der Blutgefäße fest. Die Mahlzeit mit Wurst, Eiern und Käse führte zu einer um 25 % geringeren Weitung der Oberarmarterie verglichen mit den Ergebnissen aus der Gruppe der mediterran essenden Personen.

Scienceticker, 30.10.: Fast Food hemmt Blutgefäße  
[www.scientificicker.info/2012/10/30/fastfood-hemmt-blutgefase/](http://www.scientificicker.info/2012/10/30/fastfood-hemmt-blutgefase/)

### Schützt Tomaten-Lycopin vor Schlaganfall?

Nicht zum ersten Mal hat eine Studie gesundheitsschützende Effekte durch Lycopin, insbesondere für das Gefäßsystem, gezeigt. Diesmal fanden finnische Forscher heraus, dass Männer mit den höchsten Lycopinwerten im Blut ein um 55 % verringertes Schlaganfallrisiko hatten, verglichen mit jenen Teilnehmern, welche die niedrigsten Werte aufwiesen. Als Grund für die Wirkung vermutet man – wie auch schon in Publikationen zuvor – das hohe antioxidative Potenzial des Pflanzenstoffs. Für die Studie hatten sich 1.031 Männer zwölf Jahre lang zur Verfügung gestellt.

Karppi J, Laukkonen JA, Sivenius J, et al. Serum lycopene Decreases the Risk of Stroke in menA Population-based Follow-up Study. Neurology October 9, 2012 79:1540-1547.

### Bier: Erbgut der Hefe sorgt für perfekte Schaumkrone

Spanische ForscherInnen haben ein Gen in der Hefe identifiziert, das für die Bildung und Stabilität des Schaums eines frischen Bieres verantwortlich ist. Dieses Gen führt zur Produktion eines Proteins, das die Schaumkrone erst so richtig erstrahlen lässt. Nun hofft man, den Gehalt dieses Proteins in Bier so steigern zu können, dass die Krone künftig länger erhalten bleibt. Auf Fermentationsprozesse und Inhaltsstoffe hat das Gen bzw. das Protein keinen Einfluss.

Bild der Wissenschaft, 2.11.2012: Lang lebe die schäumende Pracht!  
[www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/316364.html](http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/316364.html)

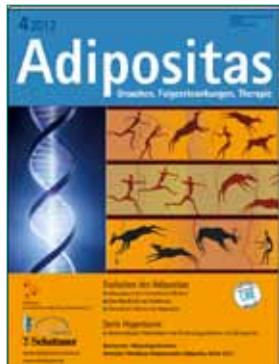
### Aspartam: EFSA veröffentlicht erste Details zur Risikobewertung

Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) hat einen Entwurf eines Sicherheitsgutachtens für den Süßstoff Aspartam veröffentlicht. In diesem Entwurf kommt man zu dem Schluss, dass der Süßstoff und seine Zerfallsprodukte bei der derzeitigen Exposition toxikologisch unbedenklich sind. Die derzeitige zulässige tägliche Aufnahmemenge (ADI-Wert) ist für die Allgemeinbevölkerung sicher. Der Schutz der Gesundheit kann allerdings nicht für jene Personen garantiert werden, die unter Phenylketonurie leiden, da es sich bei Phenylalanin um ein Abbauprodukt von Aspartam handelt.

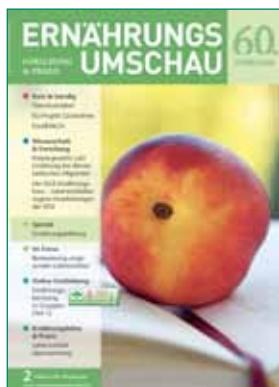
EFSA, 8.1.2013: Aspartam: EFSA führt Konsultation zu erster vollständiger Risikobewertung durch. [www.efsa.europa.eu/de/press/news/130108.htm](http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/130108.htm)

## Ihre Vorteile auf einen Blick

### Vergünstigte Fachzeitschriften-Konditionen



Ihre Weiterbildung ist uns ein Anliegen! VEÖ-Mitglieder profitieren wie immer mehrfach, zum Beispiel durch die Möglichkeit des vergünstigten Bezugs von Fachzeitschriften. Zudem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Artikel des Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics kostenlos zu beziehen! Gerne informieren wir Sie hiermit über die Details.



**ADIPOSITAS** (Schattauer-Verlag; 4 Ausgaben pro Jahr inkl. Online-Archiv)  
Preis für alle VEÖ-Mitglieder: Jahresabo um € 52,43 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)  
Bestellformular

#### ERNÄHRUNGS UMSCHAU

(Umschau Zeitschriftenverlag GmbH; 12 Ausgaben pro Jahr inkl. Online-Archiv und Online-Schulungen)

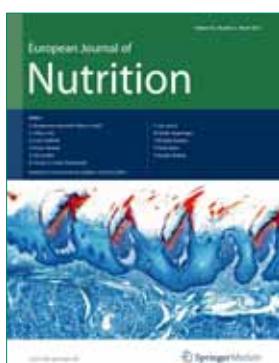
Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder: 2-Jahres-Abo Ernährungs Umschau um € 82,56 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder: 2-Jahres-Kombiabo Ernährungs Umschau/DGEinfo um € 90,08 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder\*: 2-Jahres-Abo Ernährungs Umschau um € 67,20 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder\*: 2-Jahres-Kombiabo Ernährungs Umschau/DGEinfo um € 75,20 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Bestellformular



#### EUROPEAN JOURNAL OF NUTRITION

(Verlag Springer Medizin; 8 Ausgaben pro Jahr)

Preis für alle VEÖ-Mitglieder: Jahresabo um € 147,20 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Bestellformular

#### NEU ab 2013: JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

(Verlagshaus der Ärzte; 4 Ausgaben pro Jahr)

Preis für ordentliche VEÖ-Mitglieder: Jahresabo um € 25,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Preis für studierende VEÖ-Mitglieder\*: Jahresabo um € 17,00 (inkl. MwSt. und Versand nach Österreich)

Bestellformular

#### Ihr ADA-ArtikelService:

#### JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

Gerne übermitteln wir unseren VEÖ-Mitgliedern sowohl gewünschte aktuelle Artikel als auch Inhalte früherer Ausgaben als PDFs. Schicken Sie uns einfach Ihre Bestellungen per E-Mail an [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org).

\* Bitte Kopie der Inschriftenbestätigung beilegen.



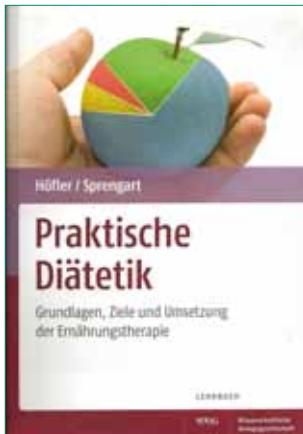
## Essen entscheidet

### Wie Nahrungsmittel uns beeinflussen

Kiefer I., Ekmekcioglu C., 246 Seiten, ISBN 978-3-99100-067-9, Verlag Braumüller GmbH, Wien, 2012, EUR 19,90.

Essen ist mehr als die Versorgung mit Energie und Nährstoffen – das wissen wir. Dieses Buch beschäftigt sich mit jenen Eigenschaften unserer Nahrungsmittel, die über diese Grundfunktion hinausgehen und zeigt, welche Faktoren unsere Nahrungsmittelaufnahme beeinflussen. So erfährt man z.B. über die Wechselwirkungen von Essen und Emotionen, das geeignete Essen und Essverhalten bei körperlicher und geistiger Belastung, über Dick- und Schlankmacher und über die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsformen.

**Fazit:** Dieses Buch bietet einen guten Überblick über zahlreiche aktuelle wie auch altbekannte Ernährungsfragen und liefert leicht verständliche Antworten, untermauert anhand wissenschaftlicher Studien. Ein Nachschlagewerk nicht nur für interessierte Laien, sondern auch für KollegInnen auf der Suche nach wissenschaftlich belegten und dennoch einfachen Antworten.



## Praktische Diätetik

### Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie

Höfler E., Sprengart P., 764 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-8047-2943-8, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2012, EUR 48 (D), auch als E-Book erhältlich.

Als Lehrbuch für DiätologInnen konzipiert, liefert dieses Werk auch für ErnährungswissenschaftlerInnen eine umfassende und praxisorientierte Informationsgrundlage zu Themen aus den Bereichen Prävention und Therapie. Die einheitliche Systematik erleichtert die Übersicht und untergliedert sich in Definition, Grundlagen, diätetisches Prinzip, Durchführung, diätetische Alternativen, koch- und küchentechnische Tipps sowie weitere Therapieoptionen. Zusätzlich hilfreiche Informationen wie etwa zu Fachgesellschaften, Literatur, Internetlinks etc. sind ebenfalls angeführt. Übungen zu den einzelnen Kapiteln bieten die Möglichkeit, die dargestellten Informationen zu vertiefen.

**Fazit:** ein praktisches Nachschlagewerk vor allem für KollgeInnen, die in der Beratung oder im klinischen Bereich tätig sind und ebenso für StudentInnen der Ernährungswissenschaft.



## Gute Kohlenhydrate – schlechte Kohlenhydrate

### Phunde verlieren und Energie tanken

Gassert B., Linné P.

128 Seiten, broschiert, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, systemed verlag, 2011, ISBN 978-3-927372-81-8, EUR 12,90 (D).

Der Titel sagt schon aus, worum es geht. Schlechte Kohlenhydrate: Alles, was sättigt. Gute Kohlenhydrate: Obst und Gemüse. Es findet keine sachliche Auseinandersetzung mit diesem Thema statt. Wer möchte schon „rein rechnerisch“ 1.150 g Lauch statt 200 g Kartoffeln essen oder 135 g Himbeeren statt einem Viertel Glas Wein trinken? Ein paar kleine, nette Gemüserezepte sind am Rande vorhanden.

**Fazit:** fällt in die Kategorie Aufreger für Experten – aufgrund nicht sachlicher Auseinandersetzung mit dem Thema.

# surfsession

## screenshots & urls



### [www.genuss-region.at](http://www.genuss-region.at)

Mit der Initiative der GENUSS REGIONEN ÖSTERREICH hat man vor einigen Jahren eine Marke geschaffen, die für kulinarisch unverwechselbare Angebote steht. Auf dieser Seite bekommen LeserInnen einen Überblick, welche Gebiete Österreichs bereits zur Genuss Region ernannt wurden und welche Produkte für diese Regionen typisch sind. Wer Appetit bekommen hat, kann gleich im Online-Shop zuschlagen!

### [www.bewusstkaufen.at/topnews.php](http://www.bewusstkaufen.at/topnews.php)

Es handelt sich um das erste Internetportal in Österreich, das sich dem Thema des nachhaltigen Konsums widmet. Die Seite wurde vom Landwirtschaftsministerium ins Leben gerufen und bietet unter der Rubrik „Produkte“ -> „Essen und Trinken“ eine Übersicht zum Sortiment nachhaltiger Erzeugnisse aus Österreich bzw. auf dem heimischen Markt. LeserInnen, die mehr wissen wollen, klicken auf das Produkt und erfahren dann beispielsweise, welche der aufgestellten Kriterien (Einhaltung der Bio-Vorschriften, umweltschonende Verpackung, Förderung regionaler Wirtschaft etc.) erfüllt sind und welche nicht.

### [www.codexalimentarius.org](http://www.codexalimentarius.org)

Die Welternährungsorganisation FAO und die WHO arbeiten eng zusammen, um einheitliche Handelspraktiken zu ermöglichen und vor allem den Entwicklungs- und Schwellenländern eine Richtschnur für Lebensmittelstandards zu geben. Interessantes Detail am Rande: Die Bezeichnung Lebensmittelcodex stammt ursprünglich aus der österreichisch-ungarischen Monarchie, in der man schon Ende des 19. Jahrhunderts Standards und Produktbeschreibungen gesammelt und in einem Band, dem Codex Alimentarius Austriacus, herausgegeben hat. Einen guten Überblick über alle Guidelines und ihr letztes Änderungsdatum findet man unter der Rubrik „Standards“ -> „List of Standards“.

### [www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/produktwarnsystem/produktwarnungen](http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/produktwarnsystem/produktwarnungen)

Die AGES zeigt auf dieser Webseite alle jüngsten Produktwarnungen und -rückrufe innerhalb von Österreich. Aktuell sieht man zum Beispiel, dass es in letzter Zeit zahlreiche Warnungen wegen Listerienbelastung gegeben hat. Klickt man auf den kleinen gelben Pfeil rechts unterhalb des Kurztextes, öffnet sich eine Seite mit detaillierten Informationen zur Produktbeanstandung.

### [www.lebensmittelbuch.at](http://www.lebensmittelbuch.at)

Der Codex Alimentarius Austria, das österreichische Lebensmittelbuch, ist jetzt auf einer eigenen Seite im Netz verfügbar. Damit entfällt die oftmals lange Suche auf den Unterseiten des Gesundheitsministeriums, das auch der Auftraggeber für die Erstellung der neuen Website war. Alle Kapitel der Richtschnur für die heimische Lebensmittelproduktion stehen kostenlos in der aktuellsten Form bereit. Es gibt ein Newsletterservice und eine Suchfunktion, für die man die Kapitel praktischerweise nicht einmal downloaden muss. Reinschauen lohnt sich!

### [www.awl.ch/heilpflanzen](http://www.awl.ch/heilpflanzen)

Ein ausgezeichnetes Nachschlagewerk für alle Kräuter und Heilpflanzen. Nette Bilder, die zum Pflücken anregen, die chemische Struktur der wichtigsten Wirkstoffe und die Anwendungsgebiete in der Pflanzenheilkunde sind dargelegt. Als zusätzliches Schmankerl erfahren die LeserInnen auch, woher der Name der Pflanze ursprünglich stammt. Die Bezeichnung Minze soll z.B. von einer Nymphe namens Minthe aus einer Sage des römischen Dichters Ovid herrühren und die Schafgarbe (Achillea millefolium) soll schon dem Sagenheld Achilles gute Dienste geleistet haben.

### <http://nanoinformation.at>

Das neue österreichische Portal zu Nanomaterial, herausgegeben von der AGES. Es gibt eine eigene Rubrik zu Lebensmitteln, in der nicht nur das natürliche Vorkommen von Nanomaterialien (z.B. Kasein in Milch) erwähnt wird, sondern auch die Vorteile von Nanoteilchen in der Lebensmitteltechnologie herausgestrichen sind. Praktische Beispiele, wie Nano-Siliciumdioxid als Anti-Verklumpungsmittel, runden die Seite ab.