

# Fulminanter Start des „Ernährungsforums Eferding“

Das „Ernährungsforum Eferding“ wurde auf Initiative von Prof. Dr. Otmar Höglinger (Studiengangsleiter Lebensmitteltechnologie & Ernährung, Fachhochschule OÖ), Klaus Hrabý (Geschäftsführung efko GmbH) und Georg Starhemberg (Campus Eferding, Starhemberg'sche Forst- und Güterdirektion) gegründet.

Das erste Ernährungsforum Eferding fand am 5. Oktober 2017 statt. Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung betraf das Thema Ernährung und Gesundheit sowie die Wissensvermittlung über diese Themen. Die Topreferenten zeigten in beeindruckender Weise auf, wie Ernährung sich auf die Gesundheit auswirkt.

## Die wesentlichsten Aussagen der Ernährungsmediziner waren:

Bei vielen Erkrankungen ist eine gezielte Ernährungstherapie wirksam, die oft wirksamer ist als eine Behandlung mit Medikamenten. In den Fällen, bei denen eine Ernährungstherapie nicht wirksam ist, sollten Medikamente eingesetzt werden, jedoch die Ernährungstherapie ergänzend durchgeführt werden.

Die Prävention von Übergewicht ist möglich, das günstigste Alter ist wahrscheinlich der Zeitraum um das 10. Lebensjahr, wobei eine kombinierte Intervention im Bereich Ernährung und körperlicher Aktivität Voraussetzung ist.

Die Einbeziehung der Eltern, Lehrer usw. ist von großer Bedeutung und die Intervention sollte zeitlich nicht beschränkt sein. Eine wesentliche Bedeutung haben Kinder- und Schulärzte. Bei jeder Untersuchung sollte der Ernährungszustand ermittelt werden bzw. jeder Kinderarzt sollte ein Gewichts- und Präventionsprogramm unter diätologischen und psychologischen Aspekten entwickeln. Kinderärzte sollten verstärkt in Ernährungsmedizin ausgebildet werden.

Früh erlernte Ernährungsmuster bleiben bis in das Jugend- und Erwachsenenalter bestehen. Das Erlernen gesunder Ernährungsgewohnheiten ist essentiell für Prävention chronischer nichtübertragbarer Erkrankungen im späteren Leben. Interventionen im Säuglingsalter (Familiensetting) und Kleinkindalter (Kindergartensetting mit Familieneinbindung) haben einen günstigen Effekt auf Ernährung und körperliche Fitness. Stillen ist mit niedrigerem Adipositasrisiko assoziiert.

Verbote und übermäßige Kontrolle sind bei Übergewichtigen kontraproduktiv.

## Von Seiten der Psychologie wurden folgende Aspekte eingebracht:

Dicke Kinder sind aufgrund ihres Körpergewichts häufig nicht nur Mobbing ausgesetzt sondern sie werden auch in der Schule seltener gut benotet und kommen seltener ins Gymnasium als normalgewichtige. Intelligenz, soziale Herkunft und der Bildungsstand der Eltern beeinflussen diesen Zusammenhang nicht. Wesentlicher Grund sind Anfeindungen, die den Selbstwert der Kinder bedrohen und ihren Glauben in die eigene Leistungsfähigkeit hemmen. Psychologen empfehlen, zuerst den Selbstwert zu heben und dann günstige Ernährung und den Spaß an der Bewegung zu forcieren. Dabei sollte das Lieblingsessen im Vordergrund stehen, aber ernährungsphysiologisch günstiger zu bereiten.

Ein wichtiges Thema war, Wissen in Schulen und sogar im Kindergarten zu verbreiten. SIPCAN, eine Initiative für gesundes Leben, vermittelt einerseits Risikobewusstsein für ungesunde Lebensweisen aber auch Motivation zu einer gesunden Lebensführung. Im Fokus des Vortrages standen Programme und Möglichkeiten, wie in Schulen eine verbesserte Versorgung möglich ist. Dabei wurde auch der Trink- und Jausenführerschein vorgestellt sowie viele Maßnahmen, die in Schulen einfach durchgeführt werden können, wie Integration des Themas Ernährung in das Fach Biologie, Zurverfügungstellung kompletter Unterrichtsbausteine für Pädagogen, Schülern und Eltern, Schulungen für Pädagogen.

Eine besondere Herausforderung besteht darin, gerade Kindergartenkindern das Thema Ernährung näher zu bringen. Dazu wurden im Rahmen der Veranstaltung Spiele vorgestellt, die es ermöglichen, Kindern mehr über Ernährung zu vermitteln. Die beiden Spiele heißen NutriDuo und NutriMove und wurden an der Fachhochschule St. Pölten entwickelt.

Dass Ernährung nicht nur „dick“ macht sondern auch eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten mitbestimmt, wurde in einem weiteren Vortrag sehr deutlich. Bluthochdruck und die damit verbundenen kardiovaskulären Erkrankungen sowie Diabetes sind nur zwei wesentliche Vertreter. Es wurde auch sehr klar angesprochen, dass Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzerkrankungen und Adipositas durch Ernährungsumstellungen behandelt werden können. An Übersichtsstudien wurde gezeigt, welche Nahrungsmittel sehr wesentlich zu Gewichtszunahme führen, dies sind Snacks, wie z. B. Kartoffelchips, Limonaden, verarbeitetes Fleisch oder Süßigkeiten. Dagegen haben Früchte, Vollkornprodukte, Nüsse oder Joghurt einen positiven Effekt auf das Gewicht. Wie sich Fastfood auf das Körpergewicht auswirkt, wurde in einer kleinen Studie dargestellt. Dabei aßen 18 Medizinstudenten zwei zusätzliche Portionen an Fastfood, wodurch das Gewicht nach vier Wochen um 6 kg und der Bauchumfang um 6 cm stieg.

### **Die Mission des „Ernährungsforums Eferding“:**

Die Mission des Forums ist es, Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit der Gesellschaft näher zu bringen und dadurch den Wert von Lebensmitteln über die reine Preissicht hinaus zu etablieren.

Wissensvermittlung und Aufklärung über diesen Zusammenhang ist ein Gebot der Stunde, da gerade ernährungsbedingte Erkrankungen wie Adipositas, Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, chronische entzündliche Darmerkrankungen, manche Formen von Krebs, Diabetes, Fettstoffwechselerkrankungen oder Gallensteinleiden im Zunehmen sind.

Mit dem Ernährungsforum „Ernährung-Gesundheit-Wissen“ entwickelt sich Eferding zu einem Ort der Begegnung, wo jährlich Impulse zum Thema Ernährung und Gesundheit sowie in der Wissensvermittlung gesetzt werden.

## **Ernährungsbedingte Erkrankungen:**

Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge ist innerhalb Europas der Verlust vieler „Lebensjahre in Gesundheit“ häufig Erkrankungen zuzuschreiben, bei deren Entwicklung Ernährung eine bedeutende Rolle spielt. Relevant sind vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen sowie Diabetes mellitus. Prävention spielt gerade bei nicht chronischen Krankheiten eine entscheidende Rolle. Neben der Ernährung zählen auch Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol zum „tödlichen Quartett“.

Was wir essen und wie viel davon, kann sich auf die Gesundheit auswirken – vor allem auf Stoffwechsel, Herz und Blutgefäße. Einige Inhaltsstoffe von Lebensmitteln können beispielsweise dabei helfen, das Risiko für verschiedene Erkrankungen zu reduzieren. So üben Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe oder Omega-3 Fettsäuren einen positiven Effekt auf die Gesundheit aus.

Andere Inhaltsstoffe der Nahrung hingegen, wie tierische Fette oder ein zu viel an Salz, können bei überhöhter Zufuhr der Gesundheit Schaden zufügen.

Vom Übergewicht, Ursache vieler ernährungsbedingter Erkrankungen, sind alleine in Österreich ca. 800.000 Personen betroffen, davon sind 80.000 krankhaft übergewichtig. Besonders alarmierend ist die Entwicklung bei Kindern!

Diabetes Typ 2 hat sich in den letzten Jahren zu einem der größten medizinischen Probleme entwickelt. Experten sind sich einig, dass ca. 300 Millionen Menschen weltweit betroffen sind. In Österreich sind es ca. 600.000 Menschen.

Schon jetzt nehmen die Begleiterkrankungen und Komplikationen des Typ 2 Diabetes wie Schlaganfall, Bluthochdruck, Nierenversagen, Augenveränderungen, Infektanfälligkeit, Haut- und Nervenerkrankungen, Durchblutungsstörungen und Herzinfarkt dramatisch zu. Die häufigste Ursache für die epidemische Ausbreitung von Diabetes ist das Übergewicht, bedingt durch falsche und übermäßige Ernährung sowie mangelnde Bewegung. Einige Fakten über Diabetes: Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen von Diabetes. Das sind 10.000 Menschen im Jahr. Jedes Jahr werden in Österreich 2.500 Amputationen an Patienten mit Diabetes vorgenommen, 62% aller Amputationen. Jedes Jahr erblinden 200 Menschen in Österreich an den Folgen von Diabetes bzw. 300 Menschen werden wegen ihres Nierenversagens aufgrund von Diabetes dialysepflichtig.

## **Kurzbeschreibung der Initiatoren:**

**FH-Prof. Dr. Otmar Höglinger:** Studiengangsleiter Lebensmitteltechnologie und Ernährung an der Fachhochschule OÖ, Campus Wels. Der Studiengang ist in seiner Kombination einzigartig und verbindet Lebensmitteltechnologie mit modernen Aspekten der Ernährung. Der Forschungsschwerpunkt des Studienganges liegt in der Entwicklung von ernährungsphysiologisch verbesserten Lebensmitteln und in der Prävention von Diabetes und Bluthochdruck durch Ernährung. Zurzeit Studieren ca. 180 StudentInnen Lebensmitteltechnologie und Ernährung sowohl im Bachelor- als auch Masterprogramm.

**Klaus Hrabý:** Geschäftsführer der efko GmbH. efko ist ein international ausgerichtetes Unternehmen mit Hauptsitz in Eferding, das auf die Verarbeitung und Veredelung von mehr als 70 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten spezialisiert ist. Die Unternehmensgruppe beschäftigt aktuell 602 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2016 einen Umsatz von 155,8 Mio. Euro. efko ist Kooperationspartner der OÖ Obst- und Gemüseverwertungsgesellschaft mit 121 Landwirten aus der Region, die hochwertiges Obst und Gemüse produzieren. Zudem unterstützt efko den unabhängigen Verein „Land schafft Leben“. Das Ziel des Vereins ist es, den Konsumenten den Wert österreichischer Lebensmittel bewusst zu machen und gemeinsam mit allen Beteiligten der Produktionskette aufzuzeigen, was ein Lebensmittel ausmacht. Durch die Förderung von „Land schafft Leben“ leistet efko einen wertvollen Beitrag, mehr Transparenz und Objektivität in die Diskussion um Lebensmittelqualität, Nachhaltigkeit und Regionalität zu bringen.

**Georg Starhemberg:** Geschäftsführer der Starhemberg'schen Forst- und Güterdirektion mit Sitz im Schloss Starhemberg (Eferding) und Vorsitzender des Campus Eferding, welcher sich als eine in die Region eingebettete, offene und unabhängige/neutrale Kommunikations-, Wissens- und Vernetzungsplattform zur innovativen Weiterentwicklung von regionalen Zukunftsthemen versteht. Primär sollen dabei durch die Vernetzung von bestehenden regionalen Stärken/Erfahrungen/Wissen/Menschen mit Fachexperten/Schulen und den Zukunftstrends neue Chancen und Impulse generiert werden, um die Weiterentwicklung der Region Eferding nachhaltig begleiten und gestalten zu können. In vier Handlungsfeldern/Fragestellungen laufen bereits konkrete Aktivitäten.