



ÜBERHÖHTER FETTKONSUM IN ÖSTERREICH

Gesunde Ernährung: kein Mythos

Die ernährungsbedingten Krankheitsauslöser sind vor allem eine zu hohe Aufnahme von Energie, gesättigten Fettsäuren, Transfetten, Zucker und Salz wie eine zu geringe Aufnahme von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

Im 2017 veröffentlichte die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA neue Ernährungsrichtlinien. Dabei werden erstmals individuell je nach Alter, Geschlecht, dem Grad der körperlichen Aktivität (Physical Activity Level, PAL) und der individuellen Lebenssituation wie zum Beispiel Schwangerschaft oder Stillzeit klar definierte Aufnahmerecommendationen für Energie, Kohlenhydrate, Protein, Fett und Wasser gegeben.

So zeigen die Richtlinien, dass zum Beispiel die Kohlenhydrate als Richtwert 45 bis 60 Prozent der zugeführten Gesamtenergie ausmachen dürfen. Eine von mehr als 20 Prozent der Energie in Form von Zucker können zwar Triglyceride und Cholesterin erhöhen, es gibt laut EFSA-Richtlinien jedoch keine Evidenz für eine Forderung nach einer Obergrenze oder einer Reduktion der Zuckeraufnahme auf unter zehn Prozent. Einzelne Nahrungsbestandteile wie derzeit Zucker als Sündenbock für alles Mögliche und Unmögliches hinzustellen ist nicht zielführend.

Dagegen senken die EFSA-Richtlinien die empfohlene Zufuhr von Proteinen weiter, und zwar auf 0,66g je Kilogramm Körpergewicht und Tag. Der aktuelle Referenzwert liegt bei 0,8g je Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ebenfalls genau definiert werden die Richtwerte für die Aufnahme von Fett, die mindestens 20 bis 35 Prozent der Gesamtenergie ausmachen sollen und für diverse Fettsäuren.

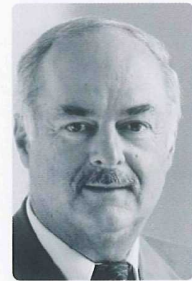
Nachdem der Fettkonsum in Österreich überhöht ist und der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten zu gering, ist eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten in diesem Sinn zu fördern. Was die komplexen Kohlenhydrate betrifft, so sind in Österreich Brot und Gebäck traditionell eine der wichtigsten Quellen. Die Betonung liegt dabei auf Vollkornprodukten.

Eines der weiteren Themen in dieser Ausgabe des Journals für Ernährungsmedizin betrifft die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Abgesehen davon, dass die Vorteile des Stillens nicht oft genug hervorgehoben werden können, bleiben einige Faktoren in der weiteren Folge noch zu verbessern.

Herzlichst

Ihr K. Widhalm

Ihre A. Hofbauer



© Foto: Engelbrecht

Kurt Widhalm
Herausgeber



© Foto: Privat

Andrea Hofbauer
Wissenschaftliche
Redaktion