

Südtiroler Herbstgespräche 2007 in Bozen, I (Sich) gesund essen

Dass gesunde Nahrungsmittel gleichzeitig auch Arzneimittel sind, lehrt uns heute die TCM. Doch »gräbt« man ein bisschen in unserer eigenen überlieferten Volksmedizin, bzw. vergleicht man sie mit moderner Phytotherapie, so stellen wir fest, dass auch bei uns das entsprechende Wissen seit langem besteht.

von **MAG. PHARM. DR. ALFRED KLEMENT**

Bereits zum 23. Mal trafen sich österreichische Pharmazeuten mit gemeinsamem Interesse an der Phytotherapie in Südtirol. Durch die Aktivitäten der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie aufmerksam gemacht, kamen auch einige österreichische Mediziner, ebenso italienische Apotheker aus der Provinz Bozen. Die vier Herbsttage zwischen 25. und 28. Oktober galten dem Thema »Phytopharmaka: Fragen aus der Praxis«. Daneben gab es ausreichend Zeit, um den jeweiligen kulturellen, kulinarischen und botanischen Interessen in und um Bozen nachzugehen. Als wissenschaftlicher Leiter fungierte wieder *Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka*, der acht Vorträge, zwei Gesprächskreise und eine pharmakobotanische Wanderung auf das Programm gesetzt hatte.

Natur und Wissenschaft

Wie immer begann die Tagung mit der pharmakobotanischen Wanderung unter der Leitung von *Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger* und *Univ.-Prof. Dr. Johannes Saukel*, die zu einer interessanten Kaltluftstelle in der Nähe von Kaltern führte. Dort, bei den sogenannten »Eislöchern«, strömt kühle Luft am Fuße eines längst verwachsenen Bergabbruchs, aus dem Boden und schafft auf 600 m Höhe Verhältnisse in der benachbarten Pflanzenwelt, die jenen im Hochgebirge ähneln.

Milch, Brot und Kräuter – genügt das?

Der erste Vortragende behandelte den erfahrungsheilkundlichen Teil der Phytotherapie. *Bodo Hell* kam 1943 in Salzburg auf die Welt, absolvierte eine Musik- und Filmbildung und wandte sich später dem gedruckten Wort zu – er wurde Autor. Daneben geht er seit 30 Jahren in der Ramsau dem Beruf eines Senners auf einer Alm des steirischen Dachsteinplateaus nach und lernte über diesen Zugang die traditionelle

bäuerliche Medizin kennen. Unter dem Motto »die Pflanzen wachsen immer dort, wo der lebt, der sie braucht« bekam er Zugang zu so manchem Heilkraut. Darunter befand sich z. B. das Isländische Moos, das – in der vom Wetter ausgebleichten und dadurch entbitterten Form – zur Herstellung eines Mus verwendet werden kann. Eine interessante Anwendung haben laut *Hell* gerbstoffreiche Drogen in der Volksmedizin: Wer Amalgamplomben im Mund besaß, vertraute auf die enthaltenen Gerbstoffe, die das Quecksilber banden und aus dem Darmtrakt entfernten. Zur Herstellung von Mehl gab es wiederum überlieferte Zusätze wie Bucheckern, Kastanien oder Isländisches Moos. Bei der Herstellung selbst durfte das Salz nie direkt mit der Hefe in Berührung kommen. Backen wurde natürlich im eigenen Backofen vor der Haustür, wobei die Regel galt, dass sich das Teigvolumen dabei verdoppeln musste!

Zwischendurch lockerte *Bodo Hell* seinen volksmedizinischen Vortrag mit Sagen auf – wie z. B. jener vom gefangenen Kasermandl. Die Kasermandln sind unsichtbare, den Menschen wohl gesonnene Almageister, die schon am 23. April auf die Almen wandern und erst am 11. November mit ihren unsichtbaren schwarzen Kühen zurück kehren. Ein einst gefangen genommenes Kasermandl soll die Rezepte zur Herstellung des »Steirerkas« bzw. zur »Schottenherstellung« verraten haben. Ob die Gefangennahme den Sennern gut bekommen hat, wurde nicht verraten. Jedenfalls zählen beide Käsearten heute zu den einheimischen Köstlichkeiten.

Außerdem bekam das Publikum litera-



rische Kostproben der Werke von *Bodo Hell*, die sich durch rasend schnelle Verknüpfung von wahllos ausgesuchten Worten gleicher Endung auszeichneten und dadurch neue Bedeutung bekamen: »Tensur«, »Miniatur«, »Indikatur«, »Muskulatur«, »Imprimatur«, »Komtur«, »Agentur« usw. Dazwischen ließ er seine Maultrommel erklingen und schaffte damit akustische Erholungspausen.

Gesunde Ernährung

Der Frage, was bei der gesunden Ernährung gesichert und was machbar ist, ging *Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm*, Lehrstuhlinhaber für Ernährungsmedizin und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Ernährungsmedizin in seinem Vortrag nach. Einleitend beleuchtete er die krankmachenden Faktoren in der Ernährung und präsentierte ein »Ranking« der weltweit häufigsten Mortalitätsrisiken (*Lancet* 2006 Jan 28;367:278), von denen die hervorgehobenen unmittelbar mit der Ernährung in Zusammenhang stehen:

Nahrungsmittel	ω -3-Fettsäuren	ω -6-Fettsäuren
Lachs, Makrele, Hering, Sardine, Thunfisch	1 - 3g	0,5 g
Rapsöl	10 g	22 g
Walnussöl	13 g	55 g
Leinöl	54 g	14 g
Sojaöl	7 g	53 g
Leinsamen	17 g	4 g
Walnuss	7 g	34 g

Anteil ungesättigter Fettsäuren/100g Lebensmittel



Fotos: Mag. Renate Baldia



Abb. 1: Amerikanischer Lösungsansatz zur Gewichtsproblematik

Amerika wanderte, um abzunehmen. Zu Beginn seiner Wanderung wog er 184 kg, auf seiner 3.700 km langen Wanderung »verlor« er inzwischen 79 kg und wurde unter der Schlagzeile »Fat man walking« medial berühmt (Abb. 1).

Diätempfehlungen

Bei den Diäten gab *Prof. Widhalm* zu bedenken, dass der individuelle Energiebedarf – und damit der Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen – stark streut. Die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften sind daher als Richtwerte zu betrachten, sie gelten immer für bestimmte (breit ausgewählte) Bevölkerungsgruppen. Warum übrigens Veganer meist schlank sind, liegt an der zugeführten Nahrungsmenge und ihrer geringen Energiedichte. Alle pflanzenbasierten Diäten zeigen einheitlich ein vermindertes KHK- und Krebsrisiko und sind daher grundsätzlich zu empfehlen. Von einseitigen Diäten riet *Prof. Widhalm* aus Gesundheitsgründen ab.

Fettverzehr senken

Qualitätsunterschiede ergeben sich beim Fett durch seine Zusammensetzung. Dabei hatte es *Prof. Widhalm* vor allem auf die

Transfettsäuren abgesehen. Sie entstehen in geringen Mengen in der Natur, z. B. im Pansen von Wiederkäuern, und finden sich dann in der Milch und im Fleisch, sind aber auch eine Nebenerscheinung der industriellen Fetthärtung bzw. das Ergebnis von zu stark erhitzten Frittierölen. Aus epidemiologischen und Interventionsstudien weiß man, dass Transfettsäuren über eine Erhöhung von LDL und Senkung von HDL das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigern. Ob sie am plötzlichen Herztod, an der Atherosklerose oder am Diabetes beteiligt sind, bleibt derzeit offen. Grenzwerte für Transfettsäuren existieren nicht. Nachteilige Effekte wurden schon bei Aufnahme von niedrigen Mengen beobachtet. Ihr Anteil sollte daher 1 bis 3% der Gesamtenergieaufnahme oder ~ 20 bis 60 Kalorien (2 bis 7 g) für eine Person mit einer täglichen Aufnahme von 2.000 kcal nicht überschreiten. Die Befolgung dieser Empfehlung stößt aber auf Schwierigkeiten, weil bei uns keine Deklarationspflicht besteht. Man kann sich also nur grob am Hinweis »enthält gehärtete Fette« orientieren bzw. auf transfettverdächtige Speisen verzichten. Es gibt aber Initiativen, so etwa in Dänemark, den Gehalt an Transfetten in Nahrungsmitteln überhaupt gesetzlich zu limitieren (siehe auch Abb. 2).

Ein eigenes Kapitel war den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gewidmet, die in Kaltwasserfischen und bestimmten Pflanzen reichlich enthalten sein können. Zur Orientierung nannte *Prof. Widhalm* die durchschnittlichen Mengen an ω -3- und ω -6 Fettsäuren (siehe Tabelle).

Die Erkenntnis geht auf eine Vergleichsstudie aus dem Jahr 1980 zurück. Entsprechende Diagnosedaten des Krankenhauses von Upernavik im Nordwesten Grönlands wurden bezüglich der Inzidenz verschiedener chronischer Erkrankungen bei Inuit im Zeitraum von 1950 bis 1974 untersucht und das Ergebnis mit einer mitteleuropäischen Population verglichen. Die Häufigkeit von Myokardinfarkten war bei den Inuit extrem niedrig (Abb. 3). Diese Beobachtung wurde

1. Hypertonie
2. **Übergewicht**
3. Tabakrauchen
4. **Hypercholesterinämie**
5. **zu geringe Aufnahme von Gemüse und Früchten**
6. mangelnde körperliche Aktivitäten
7. Alkoholkonsum
8. Luftverschmutzung

„Erstmals übertrifft die Zahl der Übergewichtigen auf der Erde jene der Untergewichtigen,“ skizzierte *Prof. Widhalm* das Problem und stellte das Übergewicht ins Zentrum seines weiteren Vortrages. Er brachte das Beispiel eines fettleibigen 39-jährigen Amerikaners, der quer durch

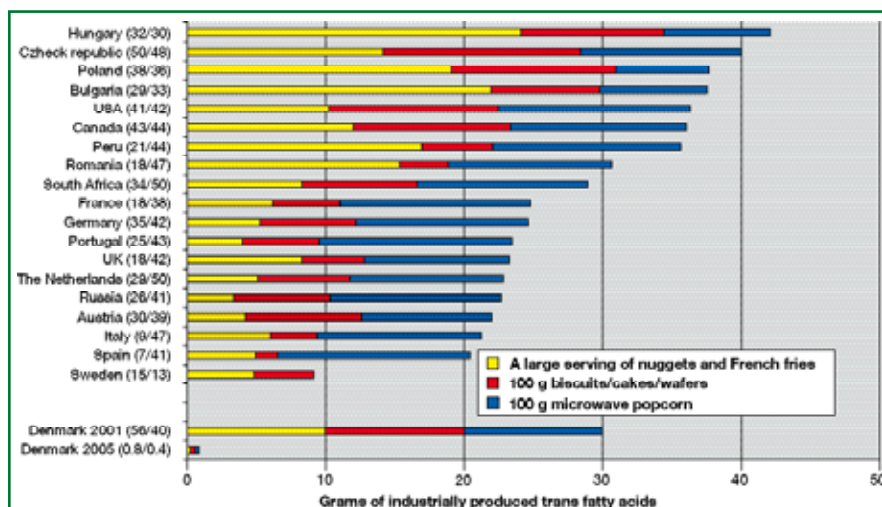


Abb. 2: Mengenanteile industriell produzierter Transfettsäuren (gelb: Hühnchen, Pommes; rot: Waffeln, Biskuit, Kekse; blau: Popcorn aus der Mikrowelle)

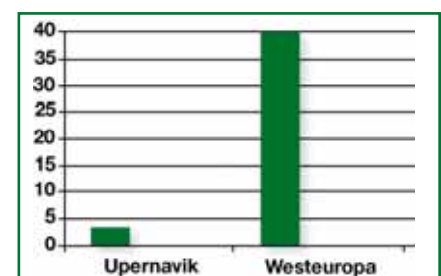


Abb. 3: Omega-3-Fettsäuren und Herzinfarktquote (in %) in Grönland und Westeuropa (Kromann N et al., Acta Med Scand 1980)

bereits damals mit der hohen Aufnahmerate von Omega-3-Fettsäuren aus der Nahrung in Verbindung gebracht.

Aus den bisher vorliegenden Daten wurden von der European Society for Cardiology folgende Supplementierungsempfehlungen abgeleitet:

- zur Sekundärprävention nach Myokardinfarkt: 1 g ω -3-FS aus Fischöl
- Bei der Prävention kardiovaskulärer Er-

krankungen haben fettreicher Fisch und ω -3 FS spezielle protektive Eigenschaften aufzuweisen.

Abschließend untermauerte Prof. Widhalm seine Ernährungsempfehlungen noch mit Zahlen:

- Täglicher Verzehr von grün-gelbem Gemüse reduziert das Risiko für tödliche Schlaganfälle bei Männern und Frauen um 26 %.

- Täglicher Konsum von Obst führt zu einer 35 % bzw. 25 %-igen Risikoreduktion für tödliche Apoplexien, Gehirnblutungen und Hirninfarkt bei Männern und Frauen. Bis zu 3 Portionen Vollkornprodukte täglich senken das Risiko für Typ 2-Diabetes mellitus bis zu 30 %!

Die 24. Südtiroler Herbstgespräche werden vom 23. bis 26. Oktober 2008 in Bozen stattfinden.

Kompetenz zur Beurteilung gesundheitsrelevanter Faktoren

Gesunde Ernährung! ...?

Gesunde Ernährung ist einer der wesentlichsten Parameter in Bezug auf die Gesunderhaltung unseres Körpers – zudem können wir selbst intervenieren. Doch was gesunde Ernährung eigentlich beinhaltet, darüber gehen die Meinungen auseinander.



Mit »light«-Produkten »leicht« zunehmen

Obwohl eine Übertragung der Erkenntnisse aus Tierstudien auf den Menschen oft problematisch ist, liefern die Forschungen von David Pierce und seinen Mitarbeitern von der University of Alberta in Kanada erste Ansätze über Zusammenhänge zwischen dem Konsum von »Diät«-Lebensmitteln und Übergewicht. Im Versuch fütterten die Wissenschaftler über 16 Wochen lang alte und junge Ratten mit »light«-Produkten. Im Anschluss erhielten die Tiere die gleichen Nahrungsmittel in der normalen Kalorienvariante. Das Resultat: Besonders die jungen Ratten nahmen weit über ihren Bedarf

hinaus Kalorien zu sich und somit an Gewicht zu. Als Grund vermuten die Forscher die Veränderung der natürlichen Hunger- und Sättigungsregulation.

»Diät«-Lebensmittel bevölkern schon seit Jahren die Regale der Supermärkte und lassen den Verbraucher mit Beinamen wie light, extra leicht, zero, lineé, légère oder mit Wellness-Versprechungen wie active, balance, extrafit, fitness, vital oder bio in dem Glauben, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Doch was bedeutet eigentlich »light«? Der Begriff »light«, also »leicht«, kann neben fettarm beziehungsweise fettreduziert auch leicht bekömmlich, leicht verdaulich oder luftig und locker ausdrücken. Übertragen auf die Lebensmittel-

industrie bedeutet light, fettreiche Lebensmittel oftmals im Austausch mit beträchtlichen Zuckermengen als fettreduziert anzubieten oder zuckerreiche Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen anzupreisen.

Was zum einen gut klingt, birgt auch Nachteile. Einerseits kann ein zu hoher Konsum an gesüßten Lebensmitteln die geschmacklichen Vorlieben und demzufolge das Verlangen nach Süßem verändern, unabhängig davon, ob reiner Zucker oder Süßstoffe zum Einsatz kommen. Andererseits besitzen Fette sättigende Effekte, folglich ist bei »light« Varianten ein Mehrverzehr vorprogrammiert (siehe Untersuchung »Soft-Drinks«).

Dies bedeutet jedoch nicht, dass von »light«-Produkten generell abzuraten ist. Für übermäßige Kaffeetrinker kann Süßstoff eine durchaus sinnvolle Alternative zum Zucker oder zuckerfreier Kaugummi in puncto Karies sein. Jedoch sind kalorienarme »light«-Produkte keine Garantie fürs Schlankbleiben oder ein Konzept zum Abnehmen, wenn eine Ernährungsumstellung ausbleibt.

Soft-Drinks und Diätgetränke

Mehrere groß angelegte Studien sowohl in den USA, wie auch in Europa bestätigen den ständig steigenden Konsum von zuckerhaltigen Soft-Drinks bei Kindern, Jugendlichen, aber auch Erwachsenen. Einige Untersuchungen stellten dieses Konsumverhalten auch in direkte Korrelation zur ständig steigenden Adipositas-Epidemie, der zunehmenden Diabetes-Inzidenz bei Kindern und Jugendlichen sowie der Hypertonieentwicklung im Erwachsenenalter. Zusätzlich wurde auch der Zusatz von Süßstoffen zu den Softdrinks für einen Anstieg der Triglyzeride verantwortlich gemacht, wobei dies noch kontroversiell diskutiert wird. Ursächlich kausale Faktoren für die Adipositasentwicklung und steigende Insulinresistenz sind einerseits die gesteigerte Kalorienzufuhr, andererseits das geringe Sättigungsgefühl sowie der generelle Effekt der Zufuhr von raffinierten Kohlenhydraten nach Aufnahme dieser alkoholfreien Getränke. Im Rahmen einer weiteren vor kurzem publizierten prospek-