

Aktuelle Ernährungstrends für CF bewertet

Was macht Sinn?



Medizinische Hochschule
Hannover

Was erwartet Sie?

5 Begriffe werden erklärt

- ✓ Snackification: Das Ende der Mahlzeiten
- ✓ Vegetarisch, vegan, flexetarisch – und dann?
Plant Based Food
- ✓ Intervallfasten
- ✓ Superfood
- ✓ Zeitmangel und digitale Ablenkung,
wo bleibt das Essen?



1.

Jährl. Food Report vom Zukunftsinstitut

z.B. Snackification

ein Ernährungstrend für 2020!
ab Juni 2019 erschienen Artikel
dazu in:

- „Stern“
- Ärztezeitung
- „Die Zeit“
- Tophotel
- Food-Service
- „FAZ“ ...



Bild: pexels Valeria Boltneva

Snackification

Traditionelle Esskultur

definierte und im Voraus geplante Mahlzeiten

- Wann wir essen
(sozial, kulturell akzeptierte Zeiten)
- Was wir essen (Arten von Lebensmitteln, bekannte Geschmacksprofile, die von allen am Tisch geteilt werden, gängige Gerichte)
- Wie viel wir essen (bestimmte Portionsgrößen/Speisenfolge)
- Mit wem wir essen (Familie, Arbeitskollegen), zu Hause oder am Arbeitsplatz, Schule und Kita

*Aus dem FoodReport 2020
von Hanni Rützler*

Moderne Esskultur

Spontane Essgelegenheiten ohne Zeitplanung:

MiniMahlzeiten = MiMa's

- MiMa's machen uns offener für neuen Geschmack, Zutaten, Zubereitungsarten
- sie ermöglichen die individuelle, den jeweiligen Lifestyles (z.B. vegan) entsprechende Wahl
- Wechsel von Snacks = Knabbergebäck und Schokoriegel zu MiMa's = hochwertige und gesunde Produkten und Speisen
- MiMa's werden zu Hause und außer Haus gegessen, oft alleine oder mit situativen Esspartnern
- Entscheidung zu MiMa's, erfolgt spontan, nach Verfügbarkeit, Zeit und Lust

Ernährungstrend: Snackification



Bild: pexels Joaquin Egea, Foodie Factor

Vorteile

- Hochwertige und gesunde Lebensmittel z.B. Burger, Bowls, Ramen, Tapas, Suppen
- Sichtbare Grundlebensmittel
- geringer Anteil an Fertigprodukten
- machen uns offener für neuen Geschmack, Zutaten, Zubereitungsarten

Nachteile

- Soziale und kulturelle Komponente einer Mahlzeit geht verloren. Kinder essen in Gemeinschaft lieber und besser
- Zuwendung, Freude, Genuss, Gemeinsamkeit, Geborgenheit, Sicherheit, Zusammenhalt... werden ohne gemeinsame Mahlzeit nicht vermittelt
- Risiko für Übergewicht steigt bei „Snack-geprägtem“ Essen ohne festen Mahlzeiten
- Bei Untergewicht werden Snacks im Energiegehalt überbewertet
- Mahlzeitengeprägte Tagesstruktur entfällt
- Negativer Einfluss auf schulische Leistungen, seelische und körperliche Verfassung

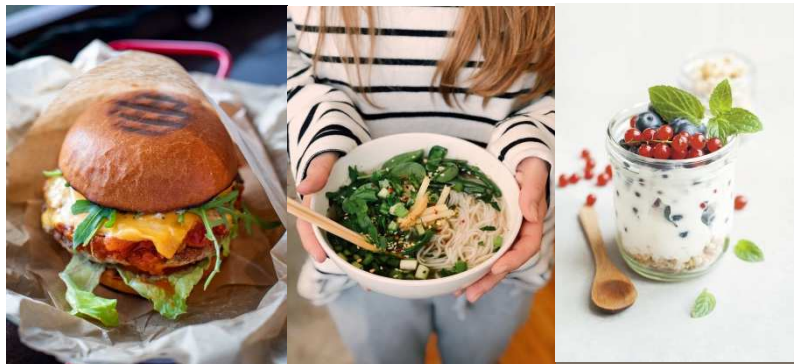


Bild: pexels Daria Shevtsova
Katrin Schlüter
Diätassistentin und
Ernährungsberaterin/DGE



2.

Vegetarisch, vegan, flexetarisch ... Plant Based Food

Vegetarisch: gut für alle

Vegan: Nicht empfehlenswert für Stillende,
Schwangere, Säuglinge, Kinder, Jugendliche
Der Rest muss klug kombinieren und ergänzen

Flexetarisch: vegetarisch mit geringem
Fleischkonsum aus ökologisch vertretbaren
Produktionsbedingungen: auch sehr gut!



DGE-Ernährungskreis

Plant Based Food = Pflanzenbasierte Ernährung

- Pflanzen sind die Stars auf dem Teller
- „Vegan“ wird mit „Verzicht“ assoziiert, „Pflanzenbasiert“ ist moderater
- Gesundheit und Fitness wird in den Fokus gerückt
- Kein Verzicht von Fleisch aber eine Aufwertung von wohlschmeckenden pflanzlichen Alternativen

kritischer Nährstoff bei veganer Ernährung

Protein

langkettige n3-Fettsäuren

Vitamin D

Vitamin B 2

Vitamin B12

Kalzium

Eisen

Jod

Zink

Selen

Veganer Lieferant - Beispiel

Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Ölsamen, Kartoffeln

mit Mikroalgenölen angereicherte Produkte

Champignons, Pfifferlinge, mit Vitamin D angereicherte Produkte

Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Brokkoli

Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel

Gemüse, wie Brokkoli oder Grünkohl, Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu, kalziumreiches Mineralwasser

Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, Gemüse wie Schwarzwurzeln oder Spinat

jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, gelegentlich: Meeresalgen mit moderatem Jodgehalt

Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

Spargel, Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilze, Paranüsse

Vegane Ernährung

Vorteile

Gesundheitliche Vorteile:

- Prävention und z.T. Therapie von Übergewicht, Diabetes, hohe Cholesterinwerte verbunden mit Herzkreislauferkrankungen
- Geringeres Risiko an Krebs zu erkranken durch Verzicht auf rotes und verarbeitetes Fleisch laut WHO

Ethische Gründe, Umweltschutz, Welternährung

- Keine Tötung von Tieren, lehnt Massentierhaltung mit einhergehendem Antibiotikamissbrauch ab
- Keine Überdüngung, geringe CO₂-Emissionen
- Ressourcensparend: um 1 kg Rindfleisch zu produzieren werden ca. 15 000 l Wasser + 4-16 kg Getreide benötigt

Nachteile, speziell für CF

- Die Liste der kritischen Nährstoffe ist lang. Eiweißbedarf bei CF höher, Zink, Selen wirkt entzündungshemmend, Kalzium für die Osteoporoseprävention
- Resorption der Nährstoffe evt. bei CF + PI noch zusätzlich vermindert
- Evt. vermehrte Blähungen und Völlegefühl bei Pflanzenbasierter Kost. Gestörte Verdauung beeinflusst das Mikrobiom im CF-Darm negativ
- Gute Planung für das Essen ist notwendig, hoher Zeitaufwand für Planung, Einkauf und Zubereitung
- Nahrungsergänzungsmittel sind ggf. notwendig. Zusatzstoffe beachten



3.

Intervallfasten

- Bei Intervallfasten oder auch „intermittierendes Fasten“, wird stunden- oder tageweise auf das Essen verzichtet
- Im Gegensatz zum Heilfasten ist es als Dauerkost angelegt.

- **Fastentage:**
fast nur Wasser + ungesüßter Tee
- **fastenfreie Tage:**
Essen wie gewohnt

Statt kurzer Diäten erhoffen Personen durch Intervallfasten eine langfristige, anhaltende **Gewichtsabnahme** erreichen zu können

Intervallfasten

Bekannte Formen des Intervallfastens

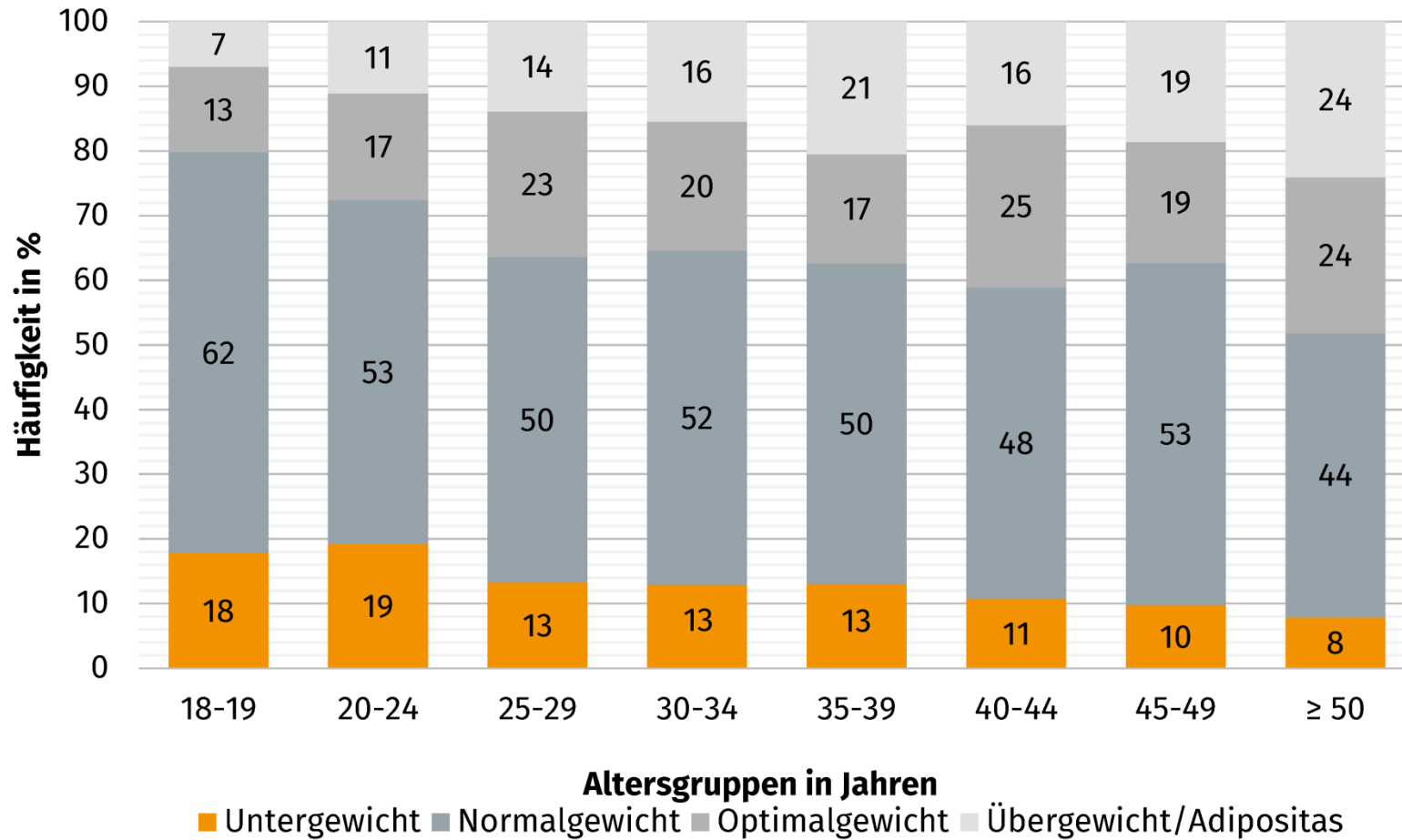
5:2-Diät (bezieht sich auf 1 Woche)

- ✓ Normales Essen ist an **5 Tagen** in der Woche erlaubt.
- ✓ An **2 Tagen** pro Woche reduziert man die Nahrungszufuhr.
- ✓ Zur Lebensmittelauswahl existieren keine konkreten Empfehlungen.

16:8-Methode (bezieht sich auf 1 Tag)

- ✓ **16 Stunden** nichts essen.
- ✓ innerhalb von **8 Stunden** isst man normal.
- ✓ Eine Mahlzeit des Tages fällt aus, meist verzichtet man auf das Abendessen.

Wie viele CF-Patienten > 18 Jahren sind Übergewichtig/Adipös und sollten ihr Gewicht reduzieren?



© Deutsches Mukoviszidose-Register 2018

Intervallfasten

Pro

- Fördert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- neues Gefühl für Portionsgrößen
- Einstellung zu Essen wird bewusster, ungesunde Essgewohnheiten fallen eher auf
- Leichte Anwendung, keine speziellen Produkte oder Gerichte
- Im Mausmodell konnte ein beginnender Diabetes Typ 2 verhindert werden, keine Studienlage für Menschen
- Wenige Studien am Menschen mit unklarer Aussage, deuten aber auf eine positive Wirkung auf Gesundheit und Gewichtsabnahme hin

Contra

- keine konkreten Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl an den fastenfreien Tagen
- keine Umstellung zu gesundheitsfördernder Kost
- Es gibt keinen Lerneffekt hinsichtlich ausgewogener Ernährung



4.

Superfood

Sind sehr reich an **Vitaminen, Mineralien** und anderen Fitmachern.
Die **Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe** schützen die Zellen, was Superfoods zu wahren Faltenkillern macht. Und die besondere Kombination der Inhaltsstoffe **stärkt das Immunsystem, senkt das Krebsrisiko und verlängert das Leben.**

**Chia-Samen,
Acai- und Goji-Beeren,
roher Kakao,
Spirulina- oder Chlorella-Algen**
(Beispielhafte Lebensmittel, denen diese Eigenschaften nachgesagt werden)

Superfood aus sekundären Pflanzenstoffen

- Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten.
- Werden sie als Lebensmittels gegessen, werden ihnen verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben.
- Inwieweit einzelne, isolierte Pflanzenstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gesundheitsfördernd wirken, ist aufgrund mangelnder Datenlage nicht belegt.
- Dosisabhängig können isolierte Pflanzenstoffe negative Wirkungen haben, daher unbedingt die Verzehrempfehlung des Herstellers beachten.

Wunderwelt Sekundäre Pflanzenstoffe

100 000
verschiedene
sekundäre
Pflanzenstoffe
sind bekannt

Sulfid Allicin



Bild: pexels

5.000 bis 10.000
kommen in der
menschlichen
Nahrung vor

Carotinoid
Lycopin



Bild: pexels

Wunderwelt Sekundäre Pflanzenstoffe

- Chlorophyll (grüne Blattgemüse)
- Flavonoide (gelbe, rote, blaue Obst- und Gemüsesorten)
- Glucosinolate (Kohl)
- Phytinsäure (Getreide)
- Phytoöstrogene (Soja, Kürbiskerne, Leinsamen...)
- Phytosterine (Nüsse, Hülsenfrüchte, Soja)
- Polyphenole (dunkler Kakao)
- Saponine (Hülsenfrüchte, Hafer, Spargel)
- Sulfide (Zwiebeln, Lauch)



Täglich Superfood durch Plant Based Food

- Farbig essen



Bild: in Form.de

- zu jeder Mahlzeit verschiedene Obst- und Gemüsesorten

- Kräuter und Gewürze verwenden



Bild: pexels



5.

Zeitmangel und digitale Ablenkung, wo bleibt das Essen?

Und die Kinder
sehen/erleben
es und ahmen es
nach !!



Bild-Quelle: die Techniker

- ✓ 4 von 10 jungen Erwachsenen essen mit der Gabel in der einen und dem Smartphone in der anderen Hand
- ✓ Jeder 3. unter 25-Jährigen kauft sich 3x/Woche eine Pizzazunge auf dem Weg zur S-Bahn
- ✓ Nur für jeden 2. Menschen in Deutschland hat das Essen einen hohen Stellenwert
- ✓ jeder 4. gibt an, dass er sich konsequent gesund ernährt
- ✓ In nur 50% aller Haushalte gibt es noch täglich ein selbstzubereitetes Mahl
- ✓ Durchschnittlich greifen 4 von 10 Menschen mindestens 1-2x/Woche zu Tütensuppe oder Tiefkühlpizza.

Fazit

Fazit

Ein **Plant Based Food** bringt gleichzeitig viel **Superfood** mit sich, das Ganze kombiniert mit bewußter **Snackifikation**
(wer ein wenig zu viel wiegt isst das **nur 8 Std pro Tag**)
und das alles **ohne Handy**