

# 21. Niedersächsisches Ernährungsforum



Auf dem Prüfstand: Empfehlungen und Leitlinien für Ernährung und Bewegung	 Mi. 25.10.2017	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 137 Teilnehmende	 Ernährung, Gesundheit, Bewegung

## Ausgangslage

Ernährung und Bewegung haben sich stark verändert. Viele Ärztinnen und Ärzte oder Bürgerinnen und Bürger wissen gar nichts oder wenig über diese Entwicklungen. Leitlinien und Empfehlungen für Ernährung und Bewegung sind daher sinnvoll und müssen bekannt sein. Diese werden aber von verschiedenen Interessensgruppen kontrovers diskutiert.

Bei der Kooperations-Veranstaltung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) – Sektion Niedersachsen, der Ärztekammer Niedersachsen (ÄKN) und der Akademie des Sports standen gängige Empfehlungen und Leitlinien für Ernährung und Bewegung auf dem Prüfstand.

## Das geschah

Die Grußworte von Herrn *Prof. Kühne* (Leiter Abteilung Verbraucherschutz, Tiergesundheit, Tierschutz im Nds. Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz), Herrn *Dr. Buck* (Mitglied des Vorstands der Bezirksstelle Hannover der ÄKN) und Herrn *Steinmann* (Leiter Akademie des Sports) betonten die Wichtigkeit der guten Zusammenarbeit der Bereiche Medizin, Ernährung und Sport für eine gesunde Gesellschaft.

*Karl-Heinz Steinmann* verdeutlichte, dass der LandesSportBund Niedersachsen seinen Teil dazu beiträgt, indem er in intensiven Gesprächen mit der ÄKN u. a. die



Bedeutung des [Rezeptes für Bewegung](#) betont und sich für eine deutlich größere Verbreitung als bisher stark macht. Auch vor dem Hintergrund des 2015 verabschiedeten sog. Präventionsgesetzes. Dieses sieht eine ärztliche Präventionsempfehlung vor, wobei das Rezept für Bewegung als positives Beispiel eine besondere Erwähnung findet.

*Prof. Michael Kühne* betonte zudem, dass die Herausforderungen im Thema Ernährung immer vielfältiger werden. Daher ist es gut, durch solch eine Kooperations-Veranstaltung zu



hinterfragen, was einmal empfohlen wurde und die Verbindung Ernährung – Gesundheit – Bewegung herzustellen.



Auch *Dr. Thomas Buck* hob hervor, dass die Themen dieser Kooperation die Themen sind, die die Arztpraxen täglich beschäftigen. Deshalb passt das Thema zu sehr aktuellen Vorhaben der Ärztekammer Niedersachsen in den kommenden Monaten. Er sprach sich zudem für eine Umsetzung des Rezeptes für Bewegung aus.

Dr. Elke Bruns-Philipps (Stellvertretende Sektionsleiterin der DGE in Niedersachsen) betonte in ihrem Beitrag, dass der Verzehr von Obst und Gemüse in Deutschland immer noch hinter den [Empfehlungen](#) (650 g pro Tag) der DGE zurückbleibt und dass mit zunehmendem Alter auch die Zahl an übergewichtigen Menschen zunimmt. Betroffen sind insbesondere Männer, die berufstätig sind und keinen Sport treiben.

Prof. Stefan Lorkowski (Universität Jena) ging auf die aktuellen Ergebnisse der PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology)-Studie ein, die in der Wissenschaft sehr kritisch diskutiert wird. Weltweit hatten Forscher 135.000 Menschen im Alter von 35-70 Jahren aus einkommensstarken und einkommensschwachen Ländern nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Nach seiner Auffassung ist die Konzentration auf Fette und Kohlenhydrate bei der Ernährung zu eng gefasst. Laut Lorkowski ist eine Ernährung generell gesundheitsdienlich, wenn sie qualitativ hochwertige Fette (z. B. Rapsöl) und Kohlenhydrate (z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln), ausreichend Nähr- und Ballaststoffe sowie eine angemessene Energiezufuhr enthält.

Was aber ist zu beachten, wenn eine Person an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt ist oder diese Erkrankung vermieden werden soll? Prof. Hans Hauer (TU München) betonte, dass zur Therapie und Vermeidung von Diabetes eine mediterrane und vegetarische Ernährung empfehlenswert ist. Zudem sollten rotes Fleisch, Wurst und zuckerhaltige Getränke deutlich reduziert werden. Bewegung im Allgemeinen senkt das Erkrankungsrisiko für Typ 2 Diabetes.



Prof. Uwe Tegtbur (Medizinische Hochschule Hannover) ergänzte, dass bei Diabetikern sportliche Bewegung und Training wie eine Insulinspritze wirken: Jeden Tag mindestens 20 Minuten moderates Ganzkörpertraining (z. B. Rudern oder schnelles Gehen mit

Oberkörperkraftübungen) führen zu einer geringeren Menge Glucose im Blut als bei Menschen ohne Training. Insgesamt sind Ausdaueraktivitäten nach der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation mit 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche in Verbindung mit oben erwähnten Ernährungsmustern für gesunde Menschen ausreichend, um weiter gesund zu bleiben und das Risiko für andere Erkrankungen wie Krebs oder Herz-Kreislauferkrankungen zu reduzieren.



v. l. n. r.: Marco Vedder, Nicole Eckelmann, Prof. Dr. Dr. Michael Kühne, Carola Sandkühler, Karl-Heinz Steinmann, Dr. Elke Bruns-Philipps, Prof. Dr. Stefan Lorkowski, Dörthe Hennemann, Sonja Pöhls, Ulrich Kuhnt

### Das haben wir mitgenommen

- Richtlinien und Empfehlungen müssen bekannt sein, um sie anzuwenden.
- Mediterrane, vegetarische und eine Ernährung mit hochwertigen Fetten sowie Kohlenhydraten in Verbindung mit ausreichend Nähr- und Ballaststoffen und einer angemessenen Energiezufuhr ist empfehlenswert.
- Schon moderate Bewegung unterstützt die Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten.

Fotos (5): LSB Niedersachsen

#### Ansprechpartner:

Marco Vedder

E-Mail: [mvedder@akademie.lsb-nds.de](mailto:mvedder@akademie.lsb-nds.de)

Dörthe Hennemann

E-Mail:

[hennemann@dge-niedersachsen.de](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen

**äkn** ärztekammer  
niedersachsen