

KURZ GEFASST

Ernährung und Demenz

Scheltens P et al.: Efficacy of Souvenaid in mild Alzheimer's disease: results from a randomized, controlled trial. *J Alzheimers Dis* 31 (1), 225–36 (2012)

Shah RC et al.: The S-Connect study: results from a randomized, controlled trial of Souvenaid in mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Alzheimers Res Ther* 26, 5 (6), 59 (2013)

Ungesunde Ernährung ist weltweit größtes Krankheitsrisiko

GBD 2013 Risk Factors Collaboration: Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* (2015); doi: 10.1016/S0140-6736(15)00128-2, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26364544>

PAHO zu Ernährungstrends in Südamerika; http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&Itemid=270&gid=27544&lang=en

NACHLESE

**Sharing-Economy-Projekte
Deutscher Verbrauchertag des vzbv**

Telefoninterview mit Francesca Pick am 10.08.2015

Telefoninterview mit Valentin Thurn am 10.08.2015

Telefoninterview mit Frank Waskow am 14.08.2015

Telefoninterview mit Veronica Veneziano am 12.08.2015

TITELTHEMA

Bedeutung von Kohlenhydraten für Ernährung und Gesundheit

Astrup A, Raben A, Geiker N: The role of higher protein diets in weight control and obesity-related comorbidities. *Int J Obes* 39, 721–726 (2015)

Becker U: Macht Zucker süchtig? *UGB-Forum* 3, 114–116 (2013)

Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C: *Ernährungsmedizin*. 4. Aufl., Thieme (2010)

Bingler K: Rivalen auf der Speisekarte: Eiweiß und Kohlenhydrate in der Kontroverse. *Orthopress* 2, 50–51 (2013)

Blaut M: Treffpunkt Darm: Die Interaktion zwischen Ballaststoffen und Mikrobiotika. *Aktuell Ernährungsmed* 39, Suppl 1, S5–S7 (2014)

Boeing H: Tödliche Risiken entschärfen – Einfluss einer ballaststoffreichen Ernährung auf die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs: Möglichkeiten und Perspektiven. *Aktuell Ernährungsmed* 39, Suppl 1, S25–S27 (2014)

Bossenmayer S: Nach Myokardinfarkt: Senken Ballaststoffe die Mortalität? *Dtsch Med Wochenschr* 139 (2014)

Brandstetter S; Rust P: Kohlenhydrate im Überblick – Energiequelle für Gehirn und Körper. *JEM* 26–28 (2013)

Buyken A: Kohlenhydratreich, -reduziert oder -modifiziert? *Ernährung im Fokus* 12, 402–407 (2012)

DGE: Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten (2011); <https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-kohlenhydrate/>

DGE-Positionspapier: Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett. *Ernährungs-Umschau* 58, 152–154 (2011)

DACH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Kohlenhydrate, Ballaststoffe (Nahrungsfasern). 2. Aufl., Bonn (2015)

DGVS-Pressemitteilung: Ballaststoffe schützen vor Entzündungen der Darmschleimhaut. *Med Welt* 5, 2 (2014); http://www.dgvs.de/fileadmin/user_upload/presse/PM_2014_06_Divertikel.pdf

EEK: Kohlenhydrate im Fokus: Ernährungs- und gesundheitliche Aspekte. *Bulletin* 40, 74 (2009)

Hauner H: Kohlenhydratmoderate Ernährung für Menschen mit Diabetes? *Ernährungs-Umschau* 55, 230–233 (2008)

Heseker H: Ballaststoffe (Nahrungsfasern) *Ernährungs-Umschau* 61, M550–M555 (2014)

HTA-Bericht zu Diäten: Ernährungsänderung alleine reicht nicht; www.dimdi.de (2013)

Kamp A, Schäfer C: Laktose – Fruktose – Sorbit – Ein Update verändert Schwerpunkte in der Ernährungstherapie. *Ernährung und Medizin* 30, 33–37 (2015)

Kitabachi AE et al.: Effects of high-protein versus high carbohydrate diets on markers of beta-cell function, oxidative stress, lipid peroxidation, proinflammatory cytokines, and adipokines in obese, premenopausal women without diabetes. *Diabetes Care* 36, 1919–1925 (2013)

Krüger M: Kohlenhydrate für Diabetikerinnen. *Deutsche Hebammen Zeitschrift* 6, 44–46 (2015)

Kuen T, Rust P: Ballaststoffe: Empfehlungen und Aufnahme – Könnte ruhig mehr sein. *JEM* 18–21 (2013)

Leitzmann C, Müller C, Michel P et al.: *Ernährung in Prävention und Therapie*. 3. Aufl., Hippokrates-Verlag (2009)

- Meier R: Spezialisten in Aktion – Die unterschiedlichen physiologischen Wirkungen der verschiedenen Fasertypen. *Aktuel Ernährungsmed* 39, Suppl 1, S8–S12 (2014)
- Nannen-Ottens S: Divertikelkrankheit – Prävention und Therapie mit Ballaststoffen. *Ernährung im Fokus* 15,114–117 (2015)
- Norman K, Schulzke JD: Beeinträchtigung der physiologischen Darmfunktion durch proteinreiche und kohlenhydratarme Reduktionsdiäten. *Z Gastroenterol* 49, 1487–1488 (2011)
- Pfeiffer AFH: Referat – Wenig Kohlenhydrate und wenig gesättigte Fette vorteilhaft. *Diabetologie und Stoffwechsel* 10, 24 (2015)
- Rusu E, Enache G, Jinga M et al.: Medical nutrition therapy in non-alcoholic fatty liver disease – a review of literature. *J Med Life* 8, 258–262 (2015)
- Schattenberg JM: Nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD) und nicht-alkoholische Steatohepatitis (NASH): Pathophysiologie und Ernährungsaspekte. *Ernährungs-Umschau* M92–M99 (2015)
- Schek A: *Ernährungslehre kompakt*. 4. Aufl., Umschau Zeitschriftenverlag (2011)
- Schulze M: Mit Ballaststoffen gegen Ballast – Einfluss einer faserreichen Kost auf das Risiko von Adipositas. *Aktuel Ernährungsmed* 39, Suppl 1, S21–S24 (2014)
- Schulze-Lohmann P: Slow Carb statt Low Carb – Umsetzung einer ballaststoffreichen Kost in die Ernährungspraxis. *Aktuel Ernährungsmed* 39 Suppl 1, S28–S31 (2014)
- Schulz-Hanke I: Tierisches Eiweiß und Fett erhöhen Risiko für Gestationsdiabetes. *Diabetologie* 9 (2014)
- Simon MC, Müssig K: Die Rolle der Mikrobiota bei der Entstehung von Adipositas und Typ-2-Diabetes. *Diabetologie* 10, R1–R12 (2015)
- Thomann R: Weizen, Roggen & Co. Die Ballaststoffe in Getreide und ihre besondere Bedeutung für die menschliche Ernährung. *Aktuel Ernährungsmed* 39 Suppl 1, S13–S16 (2014)
- Wirth A: Viel Eiweiß oder viele Kohlenhydrate zur Gewichtsreduktion? *Cardiovasc* 13, 56 (2013)
- Wolfram G: Neue evidenzbasierte Leitlinie der DGE zur Kohlenhydratzufuhr und der primären Prävention von ausgewählten ernährungsmitbedingten Krankheiten. *Aktuel Ernährungsmed* 36, 119–120 (2011)
- Zielinski J: Die Zuckerfalle – Ernährungsverhalten umtrainieren. *Ernährung & Medizin* 29, 25–27 (2014)
- Zok C: Die intestinale Mikrobiota: Das Faktotum im menschlichen Darm. *Dtsch Med Wochenschr* 139, 1282–1283 (2014)

Adoleszens als kritische Phase? – Kohlenhydratqualität und Gesundheit

- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP: Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity* 7, 261–273 (2012)
- Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC: International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. *Diabetes Care* 31, 2281–2283 (2008)
- Buyken A: Kohlenhydratqualität und Krankheitsentstehung: Ist die Adoleszenz eine kritische Phase? *Kinder- und Jugendmedizin* 15, 15–21 (2015)
- Buyken AE, Mitchell P, Ceriello A, Brand-Miller J: Optimal dietary approaches for prevention of type 2 diabetes: a life-course perspective. *Diabetologia* 53, 406–418 (2010)
- Cheng G, Alexy U, Hilbig A, Buyken AE, Kersting M: Zeittrends in der Kohlenhydratqualität bei Kindern und Jugendlichen im Zeitverlauf von 1985 bis 2008. Eine Übersicht über Ergebnisse der DONALD Studie. *Ernährungs Umschau* 58, 608–613 (2011)
- Davis JN, Alexander KE, Ventura EE, Toledo-Corral CM, Goran MI: Inverse relation between dietary fiber intake and visceral adiposity in overweight Latino youth. *Am J Clin Nutr* 90, 1160–1166 (2009)
- Dietz WH. Critical periods in childhood for the development of obesity. *Am J Clin Nutr* 59, 955–959 (1994)
- Ebbeling CB, Feldman HA, Chomitz VR, Antonelli TA, Gortmaker SL, Osganian SK, et al.: A randomized trial of sugar-sweetened beverages and adolescent body weight. *N Engl J Med* 367, 1407–1416 (2012)
- Ebbeling CB, Leidig MM, Sinclair KB, Hangen JP, Ludwig DS: A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 157, 773–779 (2003)
- Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M: Adolescent and parent views of family meals. *J Am Diet Assoc* 106, 526–532 (2006)
- Goletzke J, Herder C, Joslowski G, Bolzenius K, Remer T, Wudy SA et al.: Habitually higher dietary glycemic index during puberty is prospectively related to increased risk markers of type 2 diabetes in younger adulthood. *Diabetes Care* 36, 1870–1876 (2013)
- Gopinath B, Flood VM, Rochtchina E, Baur LA, Smith W, Mitchell P: Influence of high glycemic index and glycemic load diets on blood pressure during adolescence. *Hypertension* 59, 1272–1277 (2012)
- Goran MI, Gower BA: Longitudinal study on pubertal insulin resistance. *Diabetes* 50, 2444–2450 (2001)
- Hauner H, Bechthold A, Boeing H, Brönstrup A, Buyken A, Leischik-Bonnet E et al.: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. *Dtsch Med Wochenschr* 137, 389–393 (2012)
- Iannuzzi A, Licenziati MR, Vacca M, De Marco D, Cinquegrana G, Laccetti M et al.: Comparison of two diets of varying glycemic index on carotid subclinical atherosclerosis in obese children. *Heart Vessels* 24, 419–424 (2009)
- Kaiser KA, Shikany JM, Keating KD, Allison DB: Will reducing sugar-sweetened beverage consumption reduce obesity? Evidence supporting conjecture is strong, but evidence when testing effect is weak. *Obes Rev* 14, 620–633 (2013)
- Karlberg J: Secular trends in pubertal development. *Horm Res* 57 (Suppl 2), 19–30 (2002)
- Kirk S, Brehm B, Saelens BE, Woo JG, Kissel E, D'Alessio D et al.: Role of carbohydrate modification in weight management among obese children: a randomized clinical trial. *J Pediatr* 161, 320–327 (2012)
- Krüger M: Kohlenhydrate für Diabetikerinnen. *Deutsche Hebammen Zeitschrift* 6, 44–46 (2015)
- Lucas A, Fewtrell MS, Cole TJ: Fetal origins of adult disease-the hypothesis revisited. *BMJ* 1999; 319: 245–249.
- Lucas A. Programming by early nutrition: an experimental approach. *J Nutr* 128, 401S–406S (1998)
- Lustig RH, Schmidt LA, Brindis CD: Public health: The toxic truth about sugar. *Nature* 482, 27–29 (2012)
- Lytle LA, Seifert S, Greenstein J, McGovern P. How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. *American Journal of Health Promotion* 14, 222–228 (2000)
- Mattes RD, Shikany JM, Kaiser KA, Allison DB: Nutritively sweetened beverage consumption and body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized experiments. *Obes Rev* 12, 346–365 (2010)

Max Rubner-Institut. Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 1; www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_1.pdf

Mirza NM, Palmer MG, Sinclair KB, McCarter R, He J, Ebbeling CB et al.: Effects of a low glycemic load or a low-fat dietary intervention on body weight in obese Hispanic American children and adolescents: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 97, 276–285 (2013)

Moran A, Jacobs DR Jr, Steinberger J, Steffen LM, Pankow JS, Hong CP et al.: Changes in insulin resistance and cardiovascular risk during adolescence: establishment of differential risk in males and females. *Circulation* 117, 2361–2368 (2008)

Oken E, Gillman MW: Fetal origins of obesity. *Obes Res* 11, 496–506 (2003)

Papadaki A, Linardakis M, Larsen TM, van Baak MA, Lindroos AK, Pfeiffer AF et al.: The effect of protein and glycemic index on children's body composition: the DiOGenes randomized study. *Pediatrics* 126, e1143–52 (2010)

Parillo M, Licenziati MR, Vacca M, De Marco D, Iannuzzi A: Metabolic changes after a hypocaloric, low-glycemic-index diet in obese children. *J Endocrinol Invest* 35, 629–33 (2012)

Plagemann A, Dudenhausen JW: Ernährung und frühe kindliche Prägung. Ernährungsbericht 2008. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg), Bonn (2008)

Qi Q, Chu AY, Kang JH, Jensen MK, Curhan GC, Pasquale LR et al.: Sugar-sweetened beverages and genetic risk of obesity. *N Engl J Med* 367, 1387–1396 (2012)

Spieth LE, Harnish JD, Lenders CM, Raezer LB, Pereira MA, Hangen SJ et al.: A low-glycemic index diet in the treatment of pediatric obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 154, 947–951 (2000)

Steinberg L: Risk taking in adolescence: what changes, and why? *Ann N Y Acad Sci*; 1021, 51–58 (2004)

Sunehag AL, Toffolo G, Campioni M, Bier DM, Haymond MW: Effects of dietary macronutrient intake on insulin sensitivity and secretion and glucose and lipid metabolism in healthy, obese adolescents. *J Clin Endocrinol Metab* 90, 4496–4502 (2005)

Te Morenga L, Mallard S, Mann J: Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 345, e7492 (2012)

Verbraucherzentrale: Versteckspiel mit Zucker. Kurzfassung des Berichts „Versteckte Süßmacher“, Juni 2013; <http://zap.vzbv.de/c3b22da9-0542-48f5-980f-6d48d21c17db/Versteckte-Suessmacher-Marktcheck-Kurzfassung-Juli-2013.pdf>

Wang JW, Mark S, Henderson M, O'Loughlin J, Wortman J et al.: Adiposity and glucose intolerance exacerbate components of metabolic syndrome in children consuming sugar-sweetened beverages: QUALITY cohort study. *Pediatr Obes* 8, 284–293 (2013)

Kohlenhydrate im Ausdauersport – Manchmal zu viel des Guten?

Achten J, Halson SL, Moseley L, Rayson MP et al.: Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* 96, 1331–1340 (2004)

American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc* 41, 709–731 (2009); http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx

Bartlett JD, Hawley JA, Morton JP: Carbohydrate availability and exercise training adaptation: Too much of a good thing? *Eur J Sport Sci* 15 (1), 3–12 (2015)

Beelen M, Berghuis J, Bonaparte B, Ballak SB et al.: Carbohydrate mouth rinsing in the fed state: Lack of enhancement of time-trial performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 19, 400–409 (2009)

Beelen M, Burke LM, Gibala MJ & van Loon LJ: Nutritional strategies to promote postexercise recovery. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 20, 515–532 (2010)

Berardi JM, Price TB, Noreen EE, Lemon PW: Postexercise muscle glycogen recovery enhanced with a carbohydrate-protein supplement. *Med Sci Sports Exerc* 38, 1106–1113 (2006)

Burke LM, Cox GR, Cummings NK, Desbrow B: Guidelines for daily carbohydrate intake: Do athletes achieve them? *Sports Med* 31, 267–299 (2001)

Burke LM, Hawley JA, Schabort EJ, StClair Gibson A et al.: Carbohydrate loading failed to improve 100-km cycling performance in a placebo-controlled trial. *J Appl Physiol* 88, 1284–1290 (2000)

Carter J M, Jeukendrup AE, Jones DA: The effect of carbohydrate mouth rinse on 1-h cycle time-trial performance. *Med Sci Sports Exerc* 36, 2107–2111 (2004)

Currell K, Jeukendrup AE: Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 40, 275–281 (2008)

DGE, ÖGE, SGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., Bonn (2015)

Fogelholm GM, Tikkanen HO, Näveri HK, Näveri LS, Härkönen MHK: Carbohydrate loading in practice: high muscle glycogen concentration is not certain. *Br J Sport Med* 25, 41–44 (2009)

Howarth KR, Moreau NA, Philipps SM, Gibala MJ: Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans. *J Appl Physiol* 106, 1394–1402 (2009)

Hawley JA: Fat adaptation science: Low-carbohydrate, high fat diets to alter fuel utilization and promote training adaptation. In: Maughan RJ, Burke LM (eds.): Sports nutrition: more than just calories – triggers for adaptation. Nestlé Nutr. Inst. Workshop Ser. 69. S. Karger, Basel, 59–77 (2011)

Hultman E: Studies on muscle metabolism of glycogen and active phosphate in man with special reference to exercise and diet. *Scand. J Clin Lab Invest* 94 (Suppl.), 11–63 (1967)

Jeukendrup AE: Carbohydrate feeding during exercise. *Eur J Sport Sci* 8, 77–86 (2008)

Jeukendrup AE, McLaughlin J: Carbohydrate ingestion during exercise: Effects on performance, training adaptations and trainability of the gut. In: Maughan RJ, Burke LM (eds.): Sports nutrition: more than just calories – triggers for adaptation. Nestlé Nutr. Inst. Workshop Ser. 69. S. Karger, Basel, 1–17 (2011)

Kadlec L & Braun H: Assessment of the (sport) nutrition knowledge of young athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 25 (1), S5 (2015)

Karp JR, Johnston JD, Tecklenburg S, Mickleborough TD et al.: Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *Int J Sports Nutr Exerc Metab* 16, 78–91 (2006)

Knechtle B & Bircher S: Bestimmung der Intensität mit der höchsten Fettverbrennung – Theoretische Grundlagen und praktische Konsequenzen. *Klinische Sportmedizin* 6, 39–45 (2005)

Konrad M: Nahrungsaufnahme im Radsport in Ultradistanz – Eine Fallstudie. *Ernährungs Umschau* 57 (1), 16–20 (2010)

Kreider RB, Wilborn CD, Taylor M, Campbell B et al.: ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr* 7, 1–43 (2010); <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853497/>

Larson-Meyer DE, Newcomer BR, Hunter GR: Influence of endurance running and recovery diet on intramyocellular lipid content in women: a ¹H NMR study. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 282, E95–E106 (2002)

- Lowery LM: Dietary fat and sports nutrition: a primer. *J Sport Sci Med* 3, 106–117 (2004)
- Martins C, Morgan LM, Bloom SR, Robertson MD: Effects of exercise on gut peptides, energy intake and appetite. *J Endocrinol* 193, 251–258 (2007)
- Maughan RJ, Burke LM: Practical nutritional recommendations for the athlete. In: Maughan RJ, Burke LM (eds.): *Sports nutrition: more than just calories – triggers for adaptation*. Nestlé Nutr. Inst. Workshop Ser. 69. S. Karger, Basel, 131–149 (2011)
- McInerney P, Lessard SJ, Burke LM, Coffey VG et al.: Failure to repeatedly supercompensate muscle glycogen stores in highly trained men. *Med Sci Sports Exerc* 37, 404–411 (2005)
- McKenzie S, Philipps SM, Carter SL, Lowther S et al.: Endurance exercise training attenuates leucine oxidation and BCOAD activation during exercise in humans. *Am J Physiol: Endocrinology and Metabolism* 278, E580–E587 (2000)
- Pendergast DR, Leddy JJ, Venkatraman JT: A perspective on fat intake in athletes. *J Am Coll Nutr* 19, 345–350 (2000)
- Romjin JA, Coyle EF, Sidossis LS, Gastadelli A et al.: Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am J Physiol* 265, E380–E391 (1993)
- Russel R, Willis KS, Ravussin E, Larson-Meyer ED: Effects of endurance running and dietary fat on circulating ghrelin and peptide YY. *J Sports Sci Med* 8, 574–583 (2009)
- Schek A: Modell zur Quantifizierung der Energiebereitstellung aus Fett und Kohlenhydraten in Abhängigkeit von der Belastungsintensität bei Ausdauersportlern mit unterschiedlichen Belastungsniveaus. *Wissenschaftlicher Fachverlag Dr. Fleck, Niederkleen* (1997)
- Schek A: Ernährung im Top-Sport. Aktuelle Richtlinien für Bestleistungen. *Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden* (2013)
- Smith JW, Zachwieja JJ, Horswill CA, Pascoe DD et al.: Evidence of a carbohydrate dose and prolonged exercise performance relationship. *Med Sci Sports Exerc* 42, 855 (2010)
- Stellingwerff T, Boon H, Jonkers RA, Senden JM et al.: Significant intramyocellular lipid use during prolonged cycling in endurance-trained males as assessed by three different methodologies. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 292, E1715–E1723 (2007)
- Stubbs RJ, Hughes DA, Johnstone AM, Whybrow S et al.: Rate and extent of compensatory changes in energy intake and expenditure in response to altered exercise and diet composition in humans. *Am J Physiol: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 286, R350–R358 (2004)
- Tarnopolsky MA: Gender differences in metabolism, nutrition and supplements. *J Sci Med Sport* 3, 287–298 (2000)
- Tarnopolsky MA, Atkinson SA, Philipps SM, MacDougall JD: Carbohydrate loading and metabolism during exercise in men and women. *J Appl Physiol* 78, 1360–1368 (1995)
- Van Loon LJC, Schrauwen-Hinderling VB, Koopman R, Wagenmakers AJM et al.: Influence of prolonged endurance cycling and recovery diet on intramuscular triglyceride content in trained males. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 285, E804–E811 (2003)
- Venkatraman JT, Pendergast DR: Effect of dietary intake on immune function in athletes. *Sports Med* 32, 323–337 (2002)
- Volek JS, Noakes T, Phinney SD: Rethinking fat as a fuel for endurance exercise. *Eur J Sport Sci* 15 (1), 13–20 (2015)
- Vogt M, Puntschart A, Howald H, Mueller B et al.: Effects of dietary fat on muscle substrates, metabolism, and performance in athletes. *Med Sci Sports Exerc* 35, 952–960 (2003)
- Walker JL, Heigenhauser GJF, Hultman E, Spriet LL: Dietary carbohydrate, muscle glycogen content, and endurance performance in well-trained women. *J Appl Physiol* 88, 2151–2158 (2000)
- Whitham M, McKinney J: Effect of a carbohydrate mouthwash on running time-trial performance. *J Sports Sci* 25 (12), 1385–1392 (2007)
- Wilson PB, Rhodes G, Ingraham SJ: Saccharide composition of carbohydrates consumed during an ultra-endurance triathlon. *J Am Coll Nutr*, May 5 (epub ahead of print), 1–10 (2015)

EXTRA

Ballaststoffe in Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Typ 2

- ADA (American Diabetic Association): Standards of Medical Care in Diabetes – 2012. *Diabetes Care* 35 (Suppl 1), S11–S63 (2012)
- American Association of Cereal Chemists: The definition of dietary fiber. *Cereal Food World* 46, 112–129 (2001)
- Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL: Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev* 67 (4), 188–205 (2009)
- Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten LJ: Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Eur J Epidemiol* 28 (11), 845–58 (2013)
- Ben-Avraham S et al.: Dietary strategies for patients with type 2 diabetes in the era of multi-approaches; review and results from the Dietary Intervention Randomized Controlled Trial (DIRECT). *Diabetes in Research and Clinical Practice* 86, S41–S48 (2009)
- Blaut M: Gut microbiota and energy balance: role in obesity. *Proc Nutr Soc* 1–8 (2014). [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25518735
- Burger KN, Beulens JW, van der Schouw YT, Sluijs I, Spijkerman AM, Sluik D, Boeing H, Kaaks R, Teucher B, Dethlefsen C, Overvad K, Tjønneland A, Kyrø C, Barricarte A, Bendinelli B, Krogh V, Tumino R, Sacerdote C, Mattiello A, Nilsson PM, Orho-Melander M, Rolandsson O, Huerta JM, Crowe F, Allen N, Nöthlings U: Dietary fiber, carbohydrate quality and quantity, and mortality risk of individuals with diabetes mellitus. *PLoS One* 7 (8), e43127 (2012)
- Burkitt DP, Walker AR, Painter NS: Dietary fiber and disease. *JAMA* 229 (8), 1068–74 (1974)
- Buyken A, Schulze M: Kohlenhydratzufuhr und Prävention der Adipositas. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE, Hrsg.): *Evidenzbasierte Leitlinie. Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten*. Version 2011, S. 31. Bonn (2011); http://www.dge.de/pdf/ws/ll-kh/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf
- Chambers ES, Morrison DJ, Frost G: Control of appetite and energy intake by SCFA: what are the potential underlying mechanisms? *Proc Nutr Soc* 12, 1–9 (2014) [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25497601
- Cho SS, Qi L, Fahey GC Jr, Klurfeld DM: Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 98 (2), 594–619 (2013)
- Darzi J, Frost GS, Robertson MD: Do SCFA have a role in appetite regulation? *Proc Nutr Soc* 70, 119–28 (2011)
- De Bandt JP, Waligora-Dupriet AJ, Butel MJ: Intestinal microbiota in inflammation and insulin resistance: relevance to humans. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 14, 334–40 (2011)
- de Munter JS, Hu FB, Spiegelman D, Franz M, van Dam RM: Whole grain, bran, and germ intake and risk of type 2 diabetes: a prospective cohort study and systematic review. *PLoS Med* 4, e261 (2007)

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 3. Nachdruck. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße (2008)
- DeVries JW: On defining dietary fibre. *Proc Nutr Soc* 62 (1), 37–43 (2003)
- Du H, van der A DL, Boshuizen HC, Forouhi NG, Wareham NJ, Halkjaer J, Tjønneland A, Overvad K, Jakobsen MU, Boeing H, Buijsse B, Masala G, Palli D, Sørensen TI, Saris WH, Feskens EJ: Dietary fiber and subsequent changes in body weight and waist circumference in European men and women. *Am J Clin Nutr* 91, 329–36 (2010)
- Eiben G, Lissner L: Health Hunters – an intervention to prevent overweight and obesity in young high-risk women. *Int J Obes (Lond)* 30, 691–6 (2006)
- Esteve E, Ricart W, Fernández-Real JM: Gut microbiota interactions with obesity, insulin resistance and type 2 diabetes: did gut microbiota co-evolve with insulin resistance? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 14, 483–90 (2011)
- Evert AB, Boucher JL, Cypress M, Dunbar SA, Franz MJ, Mayer-Davis EJ, Neumiller JJ, Nwankwo R, Verdi CL, Urbanski P, Yancy WS Jr: Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. *Diabetes Care* 37 (Suppl 1), S120–43 (2014)
- Franz MJ, Powers MA, Leontos C, Holzmeister LA, Kulkarni K, Monk A, Wedel N, Gradwell E: The evidence for medical nutrition therapy for type 1 and type 2 diabetes in adults. *J Am Diet Assoc* 110 (12), 1852–89 (2010)
- Fugh-Berman A: Herb-drug interactions. *Lancet* 355 (9198), 134–138 (2000)
- Gaßmann B: Dietary reference Intakes (DRI), Report 6. Übersicht, Kommentar und Vergleich mit den D-A-C-H-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. Teil 1: Nahrungsenergie, Kohlenhydrate und Faserstoffe. *Ernähr-Umschau* 50, 96–102 (2003)
- Gross LS, Li L, Ford ES, Liu S: Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *Am J Clin Nutr* 79, 774–9 (2004)
- Hauner H: Zusammenfassung der Ergebnisse der Leitlinie zur Kohlenhydratzufuhr. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Evidenzbasierte Leitlinie. Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Version 2011, S. 158–161, Bonn (2011); http://www.dge.de/pdf/ws/ll-kh/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf
- He M, van Dam RM, Rimm E, Hu FB, Qi L: Whole-grain, cereal fiber, bran, and germ intake and the risks of all-cause and cardiovascular disease-specific mortality among women with type 2 diabetes mellitus. *Circulation* 121 (20), 2162–8 (2010)
- Hendler SS, Rorvik DR (eds): PDR for Nutritional Supplements. 2nd ed., Physicians' Desk Reference Inc., Montvale (2008)
- Howarth NC, Murphy SP, Wilkens LR, Hankin JH, Kolonel LN: Dietary energy density is associated with overweight status among 5 ethnic groups in the multiethnic cohort study. *J Nutr* 136, 2243–8 (2006)
- Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB: Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev* 59 (5), 129–139 (2001)
- Institute of Medicine of the National Academy (Food and Nutrition Board): Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. The National Academies Press, Washington D.C. (2002)
- Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LS, Mitchell S, Sahye-Pudaruth S, Blanco Mejia S, Chiavaroli L, Mirrahimi A, Ireland C, Bashyam B, Vidgen E, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Coveney J, Leiter LA, Josse RG: Effect of legumes as part of a low glycemic index diet on glycemic control and cardiovascular risk factors in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. *Arch Intern Med* 172 (21), 1653–60 (2012)
- Jones JR, Lineback DM, Levine MJ: Dietary reference intakes: implications for fiber labeling and consumption: a summary of the International Life Sciences Institute North America Fiber Workshop, June 1-2, 2004, Washington, DC. *Nutr Rev* 64 (1), 31–8 (2006)
- Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M, Jebb SA, Papadaki A, Pfeiffer AF, Martinez JA, Handjieva-Darlenska T, Kunešová M, Pi-hlsgård M, Stender S, Holst C, Saris WH, Astrup A: Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med* 363, 2102–13 (2010)
- Liu S, Willett WC, Manson JE, Hu FB, Rosner B, Colditz G: Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. *Am J Clin Nutr* 78, 920–7 (2003)
- Matthaei S, Bierwirth R, Fritsche A, Gallwitz B, Häring HU, Joost HG, Kellner M, Kloos C, Kunt T, Nauck M, Schernthaner G, Siegel E, Thienel F: Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2. *Diabetologie* 6, S131–S136 (2011)
- Mithieux G, Gautier-Stein A: Intestinal glucose metabolism revisited. *Diabetes Res Clin Pract* 105 (3), 295–301 (2014)
- Meyer KA, Kushi LH, Jacobs DR Jr, Slavin J, Sellers TA, Folsom AR: Carbohydrates, dietary fiber, and incident type 2 diabetes in older women. *Am J Clin Nutr* 71, 921–30 (2000)
- Montonen J, Knekt P, Järvinen R, Aromaa A, Reunanen A: Whole-grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 77, 622–9 (2003)
- N. N.: Novellierung der Stellungnahme zu Ballaststoffen der LChG aus dem Jahre 1989. *Lebensmittelchemie* 56, 66–68 (2002)
- Neyrinck AM, Delzenne NM: Potential interest of gut microbial changes induced by non-digestible carbohydrates of wheat in the management of obesity and related disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 13, 722–8 (2010)
- Pereira MA, Ludwig DS: Dietary fiber and body-weight regulation. Observations and mechanisms. *Pediatr Clin North Am* 48, 969–80 (2001)
- Post RE, Mainous AG 3rd, King DE, Simpson KN: Dietary fiber for the treatment of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis. *J Am Board Fam Med* 25 (1), 16–23 (2012)
- Richter WO, Jacob BG, Schwandt P: Interaction between fibre and lovastatin. *Lancet* 338, 706 (1991)
- Rubner M: Unsere Nahrungsmittel und die Ernährungskunde. Moritz, Stuttgart (1904)
- Rubner M: Die Verdaulichkeit von Weizenbrot. *Arch Anat Physiol*, p. 61 (1916)
- Russell WR, Baka A, Björck I, Delzenne N, Gao D, Griffiths HR, Hadjilucas E, Juvonen K, Lahtinen S, Lansink M, van Loon L, Mykkänen H, Ostman E, Riccardi G, Vinoy S, Weickert MO: Impact of diet composition on blood glucose regulation. *Crit Rev Food Sci Nutr* 53 (2013). [Epub ahead of print] PubMed PMID: 24219323
- Salmerón J, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz GA, Wing AL, Willett WC: Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA* 277, 472–7 (1997)
- Schulze M, Hauner H: Kohlenhydratzufuhr und Prävention des Diabetes mellitus Typ 2. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE, Hrsg.): Evidenzbasierte Leitlinie. Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Version 2011, Bonn, S. 58–74 (2011); http://www.dge.de/pdf/ws/ll-kh/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf
- Schulze MB, Schulz M, Heidemann C, Schienkiewitz A, Hoffmann K, Boeing H: Fiber and magnesium intake and incidence of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Arch Intern Med* 167, 956–65 (2007)

- Silva FM, Kramer CK, de Almeida JC, Steemburgo T, Gross JL, Azevedo MJ: Fiber intake and glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev* 71 (12), 790–801 (2013)
- Sleeth ML, Thompson EL, Ford HE, Zac-Varghese SE, Frost G: Free fatty acid receptor 2 and nutrient sensing: a proposed role for fibre, fermentable carbohydrates and short-chain fatty acids in appetite regulation. *Nutr Res Rev* 23, 135–45 (2010)
- Ströhle A, Wolters M, Hahn A: Gesundheitliche Effekte von Ballaststoffen. Ein Update. Teil 1: Von der Struktur zur Funktion. *Deutsch Apothek Z* 152 (31), 3780–8 (2012a)
- Ströhle A, Wolters M, Hahn A: Gesundheitliche Effekte von Ballaststoffen. Ein Update. Teil 2: Systemische Effekte und Präventionspotenzial. *Deutsch Apothek Z* 152 (32), 3000–11 (2012b)
- Trepel F: Dietary fibre: more than a matter of dietetics. I. Compounds, properties, physiological effects. *Wien Klin Wochenschr* 116 (14), 465–76 (2004)
- Trowell H: Dietary fibre, ischaemic heart disease and diabetes mellitus. *Proc Nutr Soc* 32 (3), 151–7 (1973)
- Trowell HC: Dietary-fiber hypothesis of the etiology of diabetes mellitus. *Diabetes* 24 (8), 762–5 (1975)
- Trowell HC: Western diseases, Western diets and fibre. *East Afr Med J* 55 (6), 283–9 (1978)
- Vrieze A, Holleman F, Zoetendal EG, de Vos WM, Hoekstra JB, Nieuwdorp M: The environment within: how gut microbiota may influence metabolism and body composition. *Diabetologia* 53, 606–13 (2010)
- Wanders AJ, van den Borne JJ, de Graaf C et al.: Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. *Obes Rev* 12, 724–739 (2011)
- Wannamethee SG, Whincup PH, Thomas MC, Sattar N: Associations between dietary fiber and inflammation, hepatic function, and risk of type 2 diabetes in older men: potential mechanisms for the benefits of fiber on diabetes risk. *Diabetes Care* 32, 1823–5 (2009)
- Weickert MO, Pfeiffer AF: Metabolic effects of dietary fiber consumption and prevention of diabetes. *J Nutr* 138, 439–42 (2008)
- Weickert MO, Roden M, Isken F, Hoffmann D, Nowotny P, Osterhoff M, Blaut M, Alpert C, Gögebakan O, Bumke-Vogt C, Mueller F, Machann J, Barber TM, Petzke KJ, Hierholzer J, Hornemann S, Kruse M, Illner AK, Kohl A, Loeffelholz CV, Arafat AM, Möhlig M, Pfeiffer AF: Effects of supplemented isoenergetic diets differing in cereal fiber and protein content on insulin sensitivity in overweight humans. *Am J Clin Nutr* 94 (2), 459–71 (2011)
- Wheeler ML, Dunbar SA, Jaacks LM, Karmally W, Mayer-Davis EJ, Wylie-Rosett J, Yancy WS Jr: Macronutrients, food groups, and eating patterns in the management of diabetes: a systematic review of the literature, 2010. *Diabetes Care* 35 (2), 434–45 (2012)
- Wolever TM, Jenkins DA: Effect of Dietary Fiber and Foods on Carbohydrate Metabolism. In: Spiller GA (ed.): *CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition*. 3rd ed. Boca Raton: CRC Press 321–360 (2001).+ Lu ZX, Walker KZ, Muir JG, Mascara T, O’Dea K: Arabinoxylan fiber, a byproduct of wheat flour processing, reduces the postprandial glucose response in normoglycemic subjects. *Am J Clin Nutr* 71 (5), 1123–8 (2000)
- Yao B, Fang H, Xu W, Yan Y, Xu H, Liu Y, Mo M, Zhang H, Zhao Y: Dietary fiber intake and risk of type 2 diabetes: a dose-response analysis of prospective studies. *Eur J Epidemiol* 29 (2), 79–88 (2014)

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Neue Strategien gegen Hunger

- UN: Open Working Group Proposals for Sustainable Development Goals. United Nations, New York; <https://sustainabledevelopment.un.org/sdgsproposal.html> (2015)
- Hearn S, Strew J: The Post-2015 Sustainable Development Goals: a historic opportunity. *Rural* 21, No. 1 (2015)
- Funch E: Food and Nutrition Security in the SDGs – where are we heading? *Rural* 21, No. 1 (2015)
- World Bank: World Development Indicators. The World Bank, Washington D. C.; <http://data.worldbank.org/sites/default/files/wdi-2014-book.pdf> (2014)
- Worldbank: World Development Report. The World Bank, Washington D. C. (2014)

NEUES AUS DER FORSCHUNG

Rank und schlank durch Pflanzenfett

Montalcini T et al.: High vegetable fats intake is associated with high resting energy expenditure in vegetarians. *Nutrients* 7, 5933–5947 (2015), doi: 10.3390/nu7075259

Gesunde Darmflora des Säuglings verringert Asthmarisiko

Arrieta M-C et al.: Early infancy microbial and metabolic alterations affect risk of childhood asthma. *Science Translational Medicine*, doi: 10.1126/scitranslmed.aab2271

Low-FODMAP-Diät nur kurzfristig praktizieren

Halmos EP, Christophersen CT et al.: Diets that differ in their FODMAP content alter the colonic luminal microenvironment. *Gut* 64 (1), 93–100 (2015). doi: 10.1136/gutjnl-2014-307264. Epub 2014 Jul 12

WUNSCHTHEMA

Finger- und Fußnägel – Indikatoren für Ernährung und Gesundheit

Abdullah L, Abbas O: Common nail changes and disorders in older people. *Can Fam Physician* 57, 173–181 (2011)

Beer C, Wood S, Veghte RH: A clinical trial to investigate the effect of Cynatine HNS on hair and nail parameters. *Scientific world Journal*. Published online 2014 Oct 16. doi:10.1155/2014/641723

Bundesverband Deutscher Internisten (BDI): Nagelveränderungen können Hinweis auf die Entwicklung von Rheuma sein. *News vom 23.02.2015*

BVDD (Berufsverband der deutschen Dermatologen): Nagelveränderungen „Muster“ auf den Nägeln richtig deuten. September (2011)

Cashman MW, Sloan SB: Nutrition and nail disease. *Clin Dermatol* (2010)

Haneke E: Onychocosemeuticals. *Journal of cosmetic dermatology* 5, 95–100 (2006)

Haneke E: CME Zertifizierte Fortbildung – Krankheiten der Nägel. *Der Hautarzt* 64, 519–532 (2013)

Haneke E: Anatomie, Biologie, Physiologie und Grundzüge der Pathologie des Nagelorgans. *Der Hautarzt* 65, 282–290 (2014)

Kishabongo AS, Katchunga P, Van Aken EH et al.: Glycation of nail proteins: from basic biochemical findings to a representative marker for diabetic glycation-associated target organ damage. *PLoS One* (2015)

Martin KR: Silicon: the health benefits of a metalloid. *Met Ions Life Sci* (2013)

Rassner G: *Dermatologie – Lehrbuch und Atlas*. Urban & Fischer. 9. Aufl., 297–306 (2009)

Scheinfeld N, Dahdah MJ, Scher R: Vitamins and minerals: their role in nail health and disease. *Journal of Drugs in Dermatology* 6, 782–787 (2007)

Seshadri D, De D: Nails in nutritional deficiencies. *Indian Journal of Dermatology, Venerology and Leprology* 78, 237–241 (2012)

Trüeb RM: Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln auf Haare und Nägel. *Dermatologie Praxis* 4, 10–12 (2012)

Zabel M: *Nagelatlas – Diagnose und Therapie von Nagelerkrankungen*. Viavital-Verlag, Köln (2009)

Zaun H, Dill D: *Krankhafte Veränderungen des Nagels*. 10. Aufl. Spitta-Verlag, Balingen (2013)

Zentrum der Gesundheit: Nageldiagnostik; <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nageldiagnostik.html> (2014)

FORUM

Spiel- und Lernanlässe und um die Kartoffel

aid infodienst (Hrsg.): Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse. Heft 1003, 20. Aufl., Bonn (2015)

aid infodienst (Hrsg.): Kartoffeln. Folie zum Download 6037 2. Aufl., Bonn (2010)

aid infodienst (Hrsg.): Wir pflanzen und pflegen Kartoffeln. Historisches DVD Video 7573, Bonn (2006)

aid infodienst (Hrsg.): Acrylamid. 10 Fragen, 10 Antworten. Kompaktinfo zum Download 0650, 4. Aufl., Bonn (2013)

Heinis M, Kunze C, Weber S: Ernährung gesund und nachhaltig. Handwerk und Technik Hamburg (2015)

information.medien.agrar (Hrsg.): Die Kartoffel. Woher kommen Pommes, Knödel und Co.? Poster mit Arbeitsblättern. 6. Aufl., Berlin (2013)

information.medien.agrar (Hrsg.): Rund um die Kartoffel. Unterrichtsmappe. 5. Aufl., Berlin (2013)

Schlesiger-Imbery G: Rund um die Kartoffel. Kopiervorlagen für einen handlungsorientierten und fächerverbindenden Sachunterricht. Auer Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH, 6. Aufl. (2015)

Links:

- Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg Herford: www.evdp.de
- Kreisheimatverein Herford: www.kreisheimatverein.de
- Museumsschule Hiddenhausen-Schweicheln: www.museumsschule.de

METHODIK & DIDAKTIK

Aktives Zuhören – ein alter Hut?

Zum Weiterlesen:

Evans G: Aktives Zuhören für Dummies. ISBN 978-3-527-70528-3 (2009)

Nawroth P: Aktives Zuhören nach Carl R. Rogers: Erfolgreiches Zuhören in der professionellen Gesprächsführung und in der Wissensgesellschaft. ISBN 978-3-640-75361-1 (2010)

Rogers CR: Die nicht-direktive Beratung. Counseling and Psychotherapy. Fischer, ISBN 3-596-42176-4 (1985)

Steil LK, Summerfield J, DeMare G: Aktives Zuhören. Anleitung zur erfolgreichen Kommunikation. Übertr. aus d. Amerikan. von Pillhofer G. Sauer, Heidelberg. ISBN 3-7938-7751-5 (1986)

PRÄVENTION & THERAPIE

Gluten als Bösewicht?**Vom Pauschalverbot zur individuellen Kostgestaltung**

Aziz I, Lewis NR, Hadjivassiliou M et al.: A UK study assessing the population prevalence of self-reported gluten sensitivity and referral characteristics to secondary care. *European journal of gastroenterology & hepatology* 26 (1), 33-39 (2014)

Bardella M, Fredella C, Prampolini L, Molteni N, Giunta AM, Bianchi PA: Body composition and dietary intakes in adult celiac disease patients consuming a strict gluten-free diet. *Am J Clin Nutr* 72 (4), 937-9 (2000)

Barton SH, Kelly DG, Murray JA: Nutritional deficiencies in celiac disease. *Gastroenterol Clin North Am* 36 (1), 93-108 (2007)

Biesiekierski J, Iven J: Non-coeliac gluten sensitivity: piecing the puzzle together. *United European Gastroenterol J* 3 (2), 160-165 (2015). doi: 10.1177/2050640615578388. PMID: PMC4406911

Biesiekierski JR et al.: No effects of gluten in patients with self-reported non-coeliac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly-absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterol* 145, 320-8 (2013)

Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, Rosella O, Muir JG, Gibson PR: No effects of gluten in patients with self-reported non-coeliac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterology* 145 (2), 320-328.e321-323 (2013)

Brottveit M, Vandvik PO, Wojnusz S, Lovik A, Lundin KE, Boye B: Absence of somatization in non-coeliac gluten sensitivity. *Scandinavian journal of gastroenterology* 47 (7), 770-777 (2012)

Catassi C, Bai JC, Bonaz B et al.: Non-Celiac Gluten sensitivity: the new frontier of gluten related disorders. *Nutrients* 5 (10), 3839-3853 (2013)

Catassi C, Fabiani E, Iacono G et al.: A prospective, double-blind, placebo-controlled trial to establish a safe gluten threshold for patients with celiac disease. *The American journal of clinical nutrition* 85 (1), 160-166 (2007)

Cooper BT, Holmes GK, Ferguson R, Thompson RA, Allan RN, Cooke WT: Gluten-sensitive diarrhea without evidence of celiac disease. *Gastroenterology* 81 (1), 192-194 (1981)

De Palma G1, Nadal I, Collado MC, Sanz Y: Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult human subjects. *Y. Br J Nutr* 102 (8), 1154-60 (2009). doi: 10.1017/S0007114509371767. Epub 2009 May 18

Ellis L: Where's the evidence for gluten sensitivity? *BMJ* 345, e7360 (2012). doi: 10.1136/bmj.e7360

Eswaran S, Akash Goel, MD, Chey WD, MD: What role does wheat play in the symptoms of irritable bowel syndrome? *Gastroenterol Hepatol (N Y)* 9 (2), 85-91 (2013), PMID: PMC3754775

- Fasano A, Sappone A, Zevallos V, Schuppan D: Non-celiac Gluten Sensitivity, *Gastroenterology* (2015). doi: 10.1053/j.gastro.2014.12.049
- Felber J, Aust D, Baas S et al.: Ergebnisse einer S2k-Konsensuskonferenz der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) gemeinsam mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG e. V.) zur Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität. *Zeitschrift für Gastroenterologie* 52 (7), 711–743 (2014)
- Felber J, Aust D, Baas S et al.: Ergebnisse einer S2k-Konsensuskonferenz der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) gemeinsam mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG e. V.) zur Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität. *Zeitschrift für Gastroenterologie* 52 (7), 711–743 (2014)
- Gibert A, Espadaler M, Angel Canela M, Sanchez A, Vaque C, Rafecas M: Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.? *European journal of gastroenterology & hepatology* 18 (11), 1187–1195 (2006)
- Gibson PR, Shepherd SJ: Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. *J Gastroenterol Hepatol* 25 (2), 252–258 (2010)
- Halmos EP, Power VA, Shepherd S, Gibson RP, Muir JG: A Diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 146: 67–75 (2014)
- Jackson JR, Eaton WW, Cascella NG et al.: Neurologic and psychiatric manifestations of celiac disease an glutensensitivity. *Psychiatr Q* 83 (1), 91–102 (2012). doi: 10.1007/s11126-011-9186-y
- Junker Y, Zeissig S, Kim SJ et al.: Wheat amylase trypsin inhibitors drive intestinal inflammation via activation of toll-like receptor 4. *The Journal of experimental medicine* 209 (13), 2395–2408 (2012)
- Kratzer W, Kibele M, Akinli A et al.: Prevalence of celiac disease in Germany: a prospective follow-up study. *World journal of gastroenterology (WJG)* 19 (17), 2612–2620 (2013)
- Layer P, Andrese A, Pehl C, Allescher H, Bischoff S, Claßen M, Enck P, Frieling T, Haag S, Holtmann G, Karaus m, Kathemann S, Keller J, Kuhlbusch-Zicklam R, Kruis W, Langhorst J, Matthies H, Mönnikes H, Müller Lissner S, Musial F, Otto B, Rosenberger C, Schemann M, van der Voort I, Dathe K, Preiß C: S3 Leitlinie Reizdarmsyndrom: definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie DGVS und DGNM. AWMF 021/016. *Z Gastroenterol* 49, 237–293 (2011)
- Lee AR, Ng DL, Dave E, Ciaccio EJ, Green PH: The effect of substituting alternative grains in the diet on the nutritional profile of the gluten-free diet. *J Hum Nutr Diet* 22 (4), 359–63 (2009). doi: 10.1111/j.1365-277X.2009.00970.x. Epub 2009 Jun 10
- Ludvigsson JF, Leffler DA, Bai JC et al.: The Oslo definitions for coeliac disease and related terms. *Gut* 62 (1), 43–52 (2013)
- Mitlehner W: Leserbrief zur Nicht-Zöliakie Weizensensitivität: Gutachter Stellungnahme. *Z Gastroenterol* 314 (2015)
- Reese I, Ballmer-Weber B, Beyer K, Erdmann S, Fuchs T, Kleine-Tebbe J, Klimek L, Lepp U, Henzgen M, Niggemann B, Saloga J, Schäfer C, Werfel T, Zuberbier T, Worm M: Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin. Leitlinie DGAKI, GPA, ADA: *Allergo J* 21 (1), 22–28 (2012)
- Reese I, Schäfer C: Algorithmen zum diagnostischen und therapeutischen Vorgehen bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten. *Allergologie* 35, 1 (2012)
- Reese I: Contra Nicht Zöliakie Glutensensitivität. *Allergologie* 37, S* (2014)
- Riemann J, Fischbach W, Galle P, Mössner J: *Gastroenterologie: Das Referenzwerk für Klinik und Praxis*. Thieme, Stuttgart (2008)
- Sainsbury A et al.: Prevalence of IBS Symptoms in patients with coeliac disease: A Metaanalysis. *Clon Gastro Hepatol* (2012). doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.cgh.2012.11.033
- Sapone A, Bai JC, Ciacci C et al.: Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC medicine* 10, 13 (2012)
- Saturni L, Ferretti G, Bacchetti T: The gluten free Diet: safty an nutrional quality. *Nutrients* 2, 16–34 (2010)
- Schäfer B, Schäfer C, Vagts J, Waßmann A: Algorithmus zum diagnostischen und therapeutischen Vorgehen bei Verdacht auf weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (WDEIA). *Allergo Journal* 21 (Suppl. 1): Poster 28, 53 (2012) (Abstract)
- Thompson T, Dennis M, Higgins LA, Lee AR, Sharrett MK: Gluten-free diet survey: are Americans with coeliac disease consuming recommended amounts of fibre, iron, calcium and grain foods? *J Hum Nutr Diet* 18 (3), 163–9 (2005)
- Volta U, Tovoli F, Cicola R et al.: Serological tests in gluten sensitivity (nonceliac gluten intolerance). *Journal of clinical gastroenterology* 46 (8), 680–685 (2012)

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Die Frage nach dem Sinn – Erkenne Dich selbst!

Ariès P, Duby G: *Geschichte des privaten Lebens*. 3. Von der Renaissance zur Aufklärung. S. Fischer, Frankfurt (1991)

Gadamer HG: *Wahrheit und Methode*. 3. Aufl., JCB Mohr, Tübingen (1972)

Geuss R: *Privatheit – Eine Genealogie*. Suhrkamp, Frankfurt (2013)