

## KURZ GEFASST

**Fischöl in der Schwangerschaft bewahrt den Nachwuchs nicht vor Übergewicht**

Brei C et al.: Reduction of the n-6:n-3 long-chain PUFA ration during pregnancy and lactation on offspring body composition: follow-up results from a randomized controlled trial up to 5 year of age. *Am J Clin Nutr* (2016); DOI 10.3945/ajcn.115.128520; <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2016/04/06/ajcn.115.128520>

## NACHLESE

**Chancen und Risiken von Ernährungs- und Gesundheits-Apps  
Dreiländertagung in Dresden**

Dreiländertagung „Ernährung 2016“ vom 9. bis 11.06.2016 in Dresden

Lucht M, Boeker M, Donath J, Güttler J, Leinfelder D, Kramer U: Gesundheits- und Versorgungs-Apps. Hintergründe zu deren Entwicklung und Einsatz. Universitätsklinikum Freiburg und sanawork Gesundheitskommunikation, Freiburg (2015); [www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724464/Datei/143238/Studie-Gesundheits-und-Versorgungs-Apps.pdf](http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724464/Datei/143238/Studie-Gesundheits-und-Versorgungs-Apps.pdf)

## TITELTHEMA

**Achtsamkeit und Gesundheit**

Almaas AH: Das wirkliche Leben beginnt jetzt (2005)

Antonovsky A: Salutogenese (1997)

Ayan S: Willkommen im Jetzt. *Gehirn & Geist* 12, 41ff. (2006)

Boyesen G: Über den Körper die Seele heilen (1984)

Klatte et al.: Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. *Arzteblatt* 12, 28ff. (2016)

Rossi E: 20 Minuten Pause (2001)

Schüffel W et al. (Hrsg.): Handbuch der Salutogenese (1998)

Vychodil G, Roth A: Seminarreihe: In Sachen Leben. 2002-2012, Unterrichtseinheiten: Biodynamische Sonne, Salute Salutogenese

Wilber K: Das Wahre, Schöne, Gute (1997)

**Positives Essverhalten durch Achtsamkeit****Wie die Kommunikation zwischen Körper und Teller gelingt**

Carraca EV, Silva MN et al.: Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 75 (8), (2011)

Castro JM de: Social facilitation of food intake in humans. *Appetite* 24 (3), 260 (1995)

Daubenmier J, Kristeller J et al.: Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study. *Journal of obesity* 2011, 651936 (2011)

Finlayson G, King N, Blundell JE: Is it possible to dissociate 'liking' and 'wanting' for foods in humans? A novel experimental procedure. *Physiology & behavior* 90 (1), 36–42 (2007)

Frankenbach T: Somatische Intelligenz, Hören, was der Körper braucht. *Koha Burgrain* (2014)

Heatherton TF, Polivy J: Chronic dieting and eating disorders: A spiral model. In: *The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context*. 133–155 (2013)

Heidenreich T, Michalak J: Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie* 13 (4), 264–274 (2003)

Höhl K, Hahn L: Geschmack: Wichtigstes Kriterium der Lebensmittelwahl? Eine empirische Untersuchung. *Ernährung im Fokus* (1–2), 2–8 (2013)

Kabat-Zinn J, Kappen H: *Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. Knaur-Taschenbuch, München (2013)

Kahn BE, Wansink B: The Influence of Assortment Structure on Perceived Variety and Consumption Quantities. *J Consum Res* 30 (4), 519–533 (2004)

Knop U: *Hunger & Lust, Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz*. Books On Demand (2009)

Kristeller JL, Wolever RQ: Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating disorders* 19 (1), 49–61 (2011)

Leary MR, Tate EB et al.: Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology* 92 (5), 887–904 (2007)

Lutz R: Genuss und Genießen. Selbstfürsorge in Prävention und Therapie. *Ernährung im Fokus* (1–2), 10–15 (2016)

Marcelino AS, Adam AS et al.: Internal and external determinants of eating initiation in humans. *Appetite* 36 (1), 9–14 (2001)

Meiselman HL, Johnson JL et al.: Demonstrations of the influence of the eating environment on food acceptance. *Appetite* 35 (3), 231–237 (2000)

Neff K: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Dt. Erstausg., Kailash, München (2012)

Olsen A, Ritz C et al.: Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite* 59 (2), 556–562 (2012)

Painter JE, Wansink B, Hieggelke JB: How visibility and convenience influence candy consumption. *Appetite* 38 (3), 237–238 (2002)

Pearson L, Pearson L: *Psycho-Diät, Abnehmen durch Lust am Essen*. Rowohlt Reinbek bei Hamburg (1977)

Pudel V, Westenhöfer J: *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. 2. Aufl., Hogrefe Verlag für Psychologie. Göttingen (1998)

Rytz T, Fiscalini S: Achtsame Körperwahrnehmung (Somatic Psychology). *Behandlung von Essstörungen am Berner Inselspital*. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 5, 41–44 (2007)

Schweppel RP: *Schlank durch Achtsamkeit. Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht*. Systemed, Lünen (2011)

Stroebele N, Castro JM de: Listening to music while eating is related to increases in people's food intake and meal duration. *Appetite* 47 (3), 285–289 (2006)

Wansink B, Kim J: Bad Popcorn in Big Buckets. Portion Size Can Influence Intake as Much as Taste. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 37 (5), 242–245 (2005)

## WISSEN FÜR DIE PRAXIS

### Keine Koffeinwerbung auf Energydrinks

Ablehnungsgründe des EU-Parlaments: Fassung vom 12. Juli 2016; Energydrinks und ihre Folgen – Immer mehr aufgeputschte Kinder; [www.kardiologie.org/immer-mehr-aufgeputschte-kinder-in-deutschland-/42556](http://www.kardiologie.org/immer-mehr-aufgeputschte-kinder-in-deutschland-/42556)

aid-Studie: Energydrinks: Motive, Verzehr und Risikowahrnehmung von Jugendlichen; [www.aid.de/inhalt/energydrinks-motive-verzehr-und-risikowahrnehmung-bei-jugendlichen-5536.html](http://www.aid.de/inhalt/energydrinks-motive-verzehr-und-risikowahrnehmung-bei-jugendlichen-5536.html)

Breda et al.: Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond; [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4197301/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4197301/)

## NEUES AUS DER FORSCHUNG

### Süßigkeiten machen dick – oder nicht?

Gasser CE et al.: Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 103, 344–356 (2016); DOI 10.3945/ajcn.115.119883

Braithwaite I et al.: Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: an international cross-sectional study. *BMJ Open* 4, e005813 (2014); DOI 10.1136/bmjopen-2014-005813

Moreira A et al.: Chocolate consumption is associated with a lower risk of cognitive decline. *J Alzheimer's Disease* 53, 85–93 (2016); DOI 10.3233/JAD-160142

Alkerwi A et al.: Daily chocolate consumption is inversely associated with insulin resistance and liver enzymes in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study. *Brit J Nutr* 115, 1661–1668 (2016); DOI 10.1017/S0007114516000702

Larsson SC et al.: Chocolate consumption and risk of myocardial infarction: a prospective study and meta-analysis. *Heart* 102, 1017–1022 (2016); DOI 10.1136/heartjnl-2015-309203

Keller A, Bucher Della Torre S: Sugar-sweetened beverages and obesity among children and adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews. *Childhood obesity* 11, 338–346 (2015); DOI 10.1089/chi.2014.0117

### Kalorienfreier Süßstoff macht Appetit

Ping W et al.: Sucralose promotes food intake through NPY and a neuronal fasting response Qiao. *Cell Metabolism*; DOI: 10.1016/j.cmet.2016.06.010

Links:

- University of Sydney, School of Life and Environmental Sciences; <http://sydney.edu.au/science/soles/>
- Garvan Institute of Medical Research, Neuroscience Division; [www.garvan.org.au/research/neuroscience](http://www.garvan.org.au/research/neuroscience)

### Was Kinder gerne essen hängt auch von der Vorliebe der Eltern ab

Seung-Lark Lim (University of Missouri, Kansas City) et al.: *Nature Communications*; DOI 10.1038/ncomms11700

## FORUM

## Fit, entspannt und gut drauf Projekttag Ganzheitliche Gesundheit am Berufskolleg

Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg [www.evdp.de](http://www.evdp.de) unter Termine/Chronik/15-16 Beitrag zum Projekttag mit einem Interview aus der Sendung von Radio Elli

DAK Gesundheit Plakatwettbewerb gegen das Komasaufen; [www.dak.de/dak/leistungen/bunt\\_statt\\_blau-1187104.html](http://www.dak.de/dak/leistungen/bunt_statt_blau-1187104.html)

Beratung und Workshops zu Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Crash-Kurs NRW – Realität erFAHREN; [www.polizei.nrw.de/](http://www.polizei.nrw.de/)

## PRÄVENTION &amp; THERAPIE

## Essstörungen in der Schwangerschaft

Bulik CM, Hoffmann ER, Von Holle A, Torgersen L, Stoltenberg C, Reichborn-Kjennerud T: Unplanned Pregnancy in Anorexia Nervosa. *Obstet Gynecol* 116 (5), 1136–1140 (2010)

Carmichael SL, Shaw GM, Schaffer DM, Laurent C, Selvin S: Dieting Behaviors and Risk of Neural Tube Defects. *Am J Epidemiol* 158, 1127–1131 (2003)

Crow SJ, Agras WS, Crosby R, Halmi K, Mitchel JE: Eating Disorder Symptoms in Pregnancy: A Prospective Study. *Int J Eat Disord* 41, 227–279 (2008)

Crow SJ, Keel PK, Thuras P, Mitchel JE: Bulimia Symptoms and other Risk Behaviours during Pregnancy in Women with Bulimia Nervosa. *Int J Eat Disord* 36, 220–223 (2004)

Dotti CJ: Eating Disorders, Fertility, and Pregnancy: Relationships and Complications. *J Perinat Neonat Nurs* 15, 36–48 (2001)

Easter A, Treasure J, Micali N: Fertility and prenatal attitudes towards pregnancy in women with eating disorders: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *BJOG* 118, 1491–1498 (2011)

Franco DL, Blais MA, Becker AE, Delinsky SS, Greenwood DN, Flores AT, Ekeblad ER, Eddy KT, Herzog DB: Pregnancy Complications and Neonatal Outcome in Women with Eating Disorders. *Am J Psychiatry* 158, 1461–1466 (2001)

Körner U, Rösch R: Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit. Hippokrates Verlag, Stuttgart (2008)

Linna MS, Raevuori A, Haukka J, Suvisaari JM, Suokas JT, Gissler M: Pregnancy, obstetric, and perinatal health outcomes in eating disorders. *Am J Obstet Gynecol* 211, 392.e1–8 (2014)

Micali N, De Stavola B, dos-Santos-Silva I, Steenweg-de Graaff J, Jansen PW, Jaddoe VVW, Hofman A, Verhulst FC, Steegers EAP, Tiemeier H: Perinatal outcomes and gestational weight gain in women with eating disorders: a population-based cohort study. *BJOG* 119, 1493–1502 (2012)

Micali N, De Stavola B, Ploubidis GB, Simonoff E, Treasure J: The Effects of Maternal Eating Disorders on Offspring Childhood and Early Adolescent Psychiatric Disorders. *Int J Eat Disord* 47, 385–393 (2014).

Micali, N., Northstone, K., Emmett, P., Naumann, U., Treasure, J. Nutritional intake and dietary patterns in pregnancy: a longitudinal study of women with lifetime eating disorders. *Brit J Nutr* 108, 2093–2099 (2012)

Micali N, Treasure J, Simonoff E: Eating disorders symptoms in pregnancy: A longitudinal study of women with recent and past eating disorders and obesity. *Journal of Psychosomatic Research* 63, 297–303 (2007)

Norwegian Institut of Public Health. [www.fhi.no/en/tm/english/mainmenu/about-niph/norwegian-institute-of-public-health/norwegian-institute-of-public-health/](http://www.fhi.no/en/tm/english/mainmenu/about-niph/norwegian-institute-of-public-health/norwegian-institute-of-public-health/), abgerufen am 17.12.2014

Rocco PL, Orbitello B, Perini L, Pera V, Ciano RP, Balestrieri M: Effects of pregnancy on eating attitudes and disorders. A prospective study. *J of Psychosom Res* 59, 175–179 (2005)

Solmi F, Sallis H, Stahl D, Treasure J, Micali N: Low Birth Weight in the Offspring of Women with Anorexia Nervosa. *Epidemiol Rev* 36, 49–56 (2014)

Siega-Riz AM, Haugen M, Meltzer HM, Von Holle A, Hamer R, Torgersen L, Knopf-Berg C, Reichborn-Kjennerud T, Bulik CM: Nutrient and food group intakes of women, with and without Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder during pregnancy. *Am J Clin Nutr* 87 (5), 1346–1355 (2008)

Tenconi E, Santonastaso P, Monaco F, Favaro A: Obstetric Complications and Eating Disorders: A Replication Study. *Int J Eat Disord* (2014)

Tierney S, McGlone C, Furber C: What can qualitative studies tell us about the experiences of women who are pregnant that have an eating disorder? *Midwifery* 29, 542–549 (2013)

University of Bristol. A Longitudinal Study of Parents and Children. [www.bristol.ac.uk/alspac/](http://www.bristol.ac.uk/alspac/); abgerufen am 17.12.2014

U.S. National Library of Medicine. APGAR. Medline Plus. [www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003402.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003402.htm); abgerufen am 19.12.2014

The Whilly Bermudez Group: Low Newborn Apgar Score Linked To Lower Academic Achievement At Age 16. *Womens Health now online*. <http://womenshealthnowonline.blogspot.de/2011/07/low-newborn-apgar-score-linked-to-lower.html>; abgerufen am 19.12.2014

Wunderer E, Borse S, Schnebel A: Essstörungen. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS; Hrsg.): *Jahrbuch Sucht* 2013. Lengerich, Pabst (2013)

## Gesundheitspsychologische Modelle

### Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns

Barker M, Swift JA: The application of psychological theory to nutritional behaviour change. Proc Nutr Soc 68, 205–209 (2009)

Bourdieu P: Die feinen Unterschiede. Suhrkamp, Frankfurt (1987)

Klotter C: Einführung in die Ernährungspsychologie. 2. Aufl., UTB, München (2014)

Schwarzer R: Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Göttingen, Hogrefe Verlag (1998)