

KURZ GEFASST

Vielseitiger Keim: *Bacillus cereus* produziert 19 verschiedene Gifte

Marxen S, Stark TD, Frenzel E, Rütchle A, Lücking G, Pürstinger G, Pohl EE, Scherer S, Ehling-Schulz M, Hofmann T: Chemodiversity of cereulide, the emetic toxin of *Bacillus cereus*. *Anal Bioanal Chem* 407 (9), 2439–53 (2015)

TITELTHEMA

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“**Ernährungsempfehlungen und ihre historisch-philosophischen Wurzeln**

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

Rössler B: *Der Wert des Privaten*. Suhrkamp, Frankfurt (2001)

Klotter C: *Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem*. Asanger, Heidelberg (1990)

Schupp F: *Geschichte der Philosophie im Überblick. Band 1 – Antike*. Felix Meiner, Hamburg (2003)

Klotter C: *Fragmente einer Sprache des Essens – Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft*. Springer VS, Wiesbaden (2015)

EXTRA

Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten**Aktuelle evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung**

Bell EA, Rolls BJ: Energy density of foods affects energy intake across multiple levels of fat content in lean and obese women. *Am J Clin Nutr* 73, 1010–8 (2001)

Rolls BJ, Drewnowski A, Ledikwe JH: Changing the energy density of the diet as a strategy for weight management. *J Am Diet Assoc* 105, S98–103 (2005)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn (Hrsg.): *Evidenzbasierte Leitlinie Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. 2. Version (2015a)*; <http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett/#c313>

Schusdziarra V, Erdmann J: Regulation der Nahrungsaufnahme. In: Biesalski H-K, Bischoff SC, Puchstein C (Hrsg.): *Ernährungsmedizin*. Thieme, Stuttgart, 47–60 (2010)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn: *Ausgewählte Fragen und Antworten zur 2. Version der DGE-Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“*. Januar (2015b)

WHO/FAO: *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Technical Report Series No. 916*, Geneva (2003)

Kroke A, Bechthold A: Methodische Vorgehensweise bei der Erstellung und Überarbeitung der DGE-Leitlinie zur Fettzufuhr. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn (Hrsg.): *Evidenzbasierte Leitlinie Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. 2. Version, 19–28 (2015)*; <http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett/#c313>

Worm N: Macht Fett fett und fettarm schlank? *Deutsch Med Wochenschr* 127, 2743–2747 (2002)

Pavlovic M, Prentice A, Thorsdottir I, Wolfram G, Branca F: Challenges in harmonizing energy and nutrient recommendations in Europe. *Ann Nutr Me Übersicht* 51, 108–14 (2007)

Worm N: Ernährungsempfehlungen beim metabolischen Syndrom. *Schweiz Z Ernährungsmed* 5, 29–34 (2007)

Prentice AM, Jebb SA: Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obes Rev* 4, 187–94 (2003)

Worm N, Lemberger H, Mangiameli F: Ernährungsstrategie bei Patientinnen mit polyzystischem Ovarialsyndrom. *Gynäkologische Endokrinologie* 9, 102–108 (2011)

Rolls BJ: Plenary Lecture 1: Dietary strategies for the prevention and treatment of obesity. *Proc Nutr Soc* 69 (1), 70–9 (2010)

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Wie gesund sind Cerealien mit Gesundheitswerbung auf der Verpackung?

Maschkowski G, Hartmann M, Hoffmann J: Health-related on-pack communication and nutritional value of ready-to-eat breakfast cereals evaluated against five nutrient profiling schemes: *BMC Public Health* 14, 1178 (2014)

Open Access: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/1178>

Harris JL, Schwartz MB, Ustjanauskas A, Ohri-Vachaspati P, Brownell KD: Effects of serving high-sugar cereals on children's breakfast-eating behavior. *Pediatrics* 127 (1), 71–6 (2011)

Scarborough P, Rayner M, Stockley L: Developing nutrient profile models: a systematic approach. *Public Health Nutrition* 10 (4), 330–336 (2007)

Verbraucherzentrale Bundesverband: Kinderlebensmittel – bunt, bunter, zu bunt? (2012); <http://www.vzbv.de/cps/rde/xbcr/vzbv/Kinderlebensmittel-Dossier-vzbv-Januar-2012.pdf>

van Herpen E, van Trijp HC: Front-of-pack nutrition labels. Their effect on attention and choices when consumers have varying goals and time constraints. *Appetite* 57 (1), 148–60 (2011)

NEUES AUS DER FORSCHUNG

Rotes Fleisch und Krebsrisiko: Glykoproteine im Fokus

Samraj AN et al.: A red meat-derived glycan promotes inflammation and cancer progression. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA (PNAS)* 112, 542–547 (2015); doi: 10.1073/pnas.1417508112

Carr PR et al.: Meat subtypes and their association with colorectal cancer: systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cancer*. Epub ahead of print 12. Januar (2015); doi: 10.1002/ijc.29423

Übergewicht bei Kindern: stärker kulturell als genetisch bedingt

Costa-Font J, Jofre-Bonet M, Le Grand J: Vertical Transmission of Overweight: Evidence From English Adoptees. CEP Discussion Paper No. 1324, January (2015)

WUNSCHTHEMA

Quinoa und Amaranth

Bänzinger E: Quinoa, Amaranth, Teff & CO – glutenfreie und vegetarische Genussrezepte. Hädecke-Verlag. 3. Aufl., (2013)

Caselato-Sousa VM, Amaya-Farfan J: State of knowledge on Amaranth Grain – a comprehensive review. *Journal of Food Science* 77, R93–R1003 (2012)

Conrad A: Amaranth und Quinoa – glutenfreie „Pseudogetreide“. (2012); <http://www.dlr.rlp.de/internet/global/themen.nsf/ALL/C3894668C5A85F45C12579B2002E01AA?OpenDocument>

Von Cramm D, Ernzer M: Amaranth in der Beikost. *Ernährungs-Umschau* 10, M573–M575 (2013)

Häselser J: Es muss nicht immer Weizen sein: Quinoa im Kurzportrait. aid-Newsletter vom 15.10.2014

Heidenhof F: Quinoa ist „Hip“: Neue Sorten für den europäischen Markt. aid-Newsletter vom 23.7.2014

Hurni S: Nährstoffbomben aus den Anden. *Natürlich* 6, 26–31 (2007)

Mburu MW et al.: Properties of a complementary food based on Amaranth grain (*Amaranthus cruentos*) grown in Kenya. *J Agric Food Tech* 1, 153–178 (2011)

Pasko P, Barton H, Zagrodzki et al.: Anthocyanins, total polyphenols and antioxidant activity in amaranth and quinoa seeds and sprouts during their growth. *Food Chemistry* 115, 994–998 (2009)

Planer J: Gemüseamaranth (2007); http://www.was-wir-essen.de/hobbygaertner/wiederentdeckte_gemuesearten_gemueseamaranth.php

Rybicka I, Krawczyk M, Stanisz E, Gliszczynska-Swiglo A: Selenium in gluten-free products. *Plant Foods in Human Nutrition* Feb 18 (2015)

Siedentopp U: Lebensmittelportrait Quinoa. *Dt Ztschr für Akupunktur* 47, 52–53 (2004)

Steinbeis-Europa-Zentrum: Wissenschaftlicher Artikel zu Amaranth & Quinoa (2011); http://download.steinbeis-europa.de/bpl-netzwerk/artikel_amaranth_quinoa.pdf

Stolzenburg K: Rückkehr einer alten Kulturpflanze. *Landpost* 35, 10–11 (2013)

Vélez-Jiménez E, Tenbergen K, Santiago PD: Review Article – Functional Attributes of Amaranth. *Austin Journal of Nutrition and Food science* 2 (2014)

Zehenter C: Amaranth – Nahrungsergänzung vom Feld. *Ernährung & Medizin* 2, 95–96 (2008)

Zentrum der Gesundheit: Amaranth – das Powerkorn (2014). <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/amaranth.html>

Links:

- <http://eatsmarter.de/rezepte/zutaten/quinoa-rezepte>
- <http://eatsmarter.de/rezepte/zutaten/amaranth-rezepte>
- <http://www.fao.org/quinoa-2013/publications/recipebooks/en/>
- <http://www.amaranth.twoday. Net>

METHODIK & DIDAKTIK

Körpersprache – Was sagt sie wirklich?

Weitere Informationen:

- Youtube-Kanal von Stefan Verra, dem „Körpersprecher“; <https://www.youtube.com/user/Stefan-Verra>
- Leseprobe zu seinem Buch „Hey, dein Körper spricht“; <http://www.stefanverra.com/files/uploads/2015/leseprobe-hey-deinkoerper-spricht.pdf>
- Gehirn und Geist, „Was der Körper verrät“, 38–45, Dezember (2014)
- Birkenbihl VF: Signale des Körpers – Körpersprache verstehen (2014)
- Molcho S: Das ABC der Körpersprache (2006)

PRÄVENTION & THERAPIE

FODMAP-Kostformen beim Reizdarmsyndrom

Kritische Einschätzung aus der Praxis

Belitz, Grosch, Schieberle: Lehrbuch der Lebensmittelchemie, 6. Aufl., Springer (2008)

Biesiekierski JR, Newnham ED, Irving PM, Barrett JS, Haines M, Doecke JD, Shepherd SJ, Muir JG, Gibson PR. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Am J Gastroenterol* 106 (3), 508–14 (2011)

Born P: Carbohydrate malabsorption in patients with non-specific abdominal complaint. *World J Gastroenterol* November 21; 13 (43): 0000–0000 ISSN 1007–9327 (2007)

Choi HK, Willett W, Curhan G: Fructose-Rich Beverages and Risk of Gout in Women. *JAMA*, published online November 10 (2010)

Corpe CP, Burant CF, Hoekstra HJ: Intestinal Fructose Absorption: Clinical and Molecular Aspects. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition* 28, 364–374 (1999)

Cousement P. Inulin and oligofructose: Sae intakes and legal status. *J Nutr* 129, 14125–14175 (1999)

Cummings JH, Englyst HN. Fermentation in the human large intestine and the available substrates. *Am J Clin Nutr* 45, 1243–1255 (1987)

Englyst KN, Liu S, Englyst HN: Nutritional characterization and measurement of dietary carbohydrates. *European Journal of Clinical Nutrition* 61 (Suppl 1), 19–S39 (2007)

Eswaran S, Muir J, Chey W: Fiber an functional gastrointestinal disorder. *Am J Gastroenterol*; 108 (5), 718–727 (2013)

Evans, Bak, Kellow: Fructose-sorbitol malabsorption and symptom provocation in irritable bowel syndrome: relationship to enteric hypersensitivity and dysmotility. *Scan J Gastroenterol* 33 (11), 1158–63 (1998)

Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence – based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. *J Gastroenterol Hepatol* 25 (2), 252–258 (2010)

Gibson P, Sheperd SJ: Personal view: Food for thought – western lifestyle an susceptibility to chrohn disease. *The FODMAP hypothesis. Aliment Pharmacol Ther* 21, 1399–1409 (2005); doi: 10.1111/j.1365-2036.2005.02506.x

Goldstein, Baverman, Stankiewicz: Carbohydrate malabsorption and the effect of dietary restriction on symptoms of irritable bowel syndrome and functional bowel complaints. *Isr Med Assoc* 2 (8), 583–7 (2000)

Groeneveldt M: Neue S2k-Leitlinie: Divertikelkrankheit/Divertikulitis. *Ernährung im Fokus* 11–12, 332f. (2014)

Haber B: Fruktooligosaccharide und Inulin: Stellungnahme der AG Fragen der Ernährung EU 50 (10), 383–385 (2003)

Haller D, Grune T, Rimbach G: Biofunktionalität der Lebensmittelinhaltsstoffe. Springer Spektrum (2013)

Halmos EP, Power VA, Shepart S, Gibson RP, Muir JG: A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology* 146, 67–75 (2014)

Harms K: Was ist eine Fruchtzuckerunverträglichkeit des Darms oder inkomplette Fruchtzuckerabsorption? *DZG Aktuell* 3/2003

Häuser W, Layer P, Henningsen P, Kruijs W: Funktionelle Darmbeschwerden bei Erwachsenen *Deutsches Ärzteblatt* 109 (5), 83–93 (2012)

Helliwell P, Richardson M, Affleck J, Kellet G: Simulation of fructose transport across the intestinal brush border membrane by PMA is mediated by GLUT-2 and dynamically regulated by protein kinase C. *Biochem J* 350, 149–154 (2000)

Homey B: Inhaltsstoff von Kuhstallstaub schützt vor Allergien. *Der Hautarzt* 240 (2011); doi:10.1007/s00105-011-2139-4

Links:

- <http://www.gastropraxis-mainz.de/fileadmin/dateiablage/patienteninfo/FODMAP-Patienten-Info.pdf>, aufgerufen am 25.10.2014
- <https://gastroenterologie.staufenbergzentrum.de/pdf/FOD-map.pdf>, aufgerufen am 25.10.2014
- <http://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/for-patients-component/programs-services/clinical-nutrition-services/docs/pdf-lowfodmapdiet.pdf>, aufgerufen am 25.10.2014

IUPAC: Definition der International Union of Pure and Applied Chemistry werden Unterfraktionen des Inulins mit einem Polymerisationsgrad ≤ 10 als Oligosaccharide bezeichnet.

Layer P, Andree 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, Kruijs 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)

- Leiß O: RDS Leitlinie: was mache ich in der Praxis anders und warum? *Z Gastroenterol* 52 (4), 387–388 (2014); doi: 10.1055/s-0033-1362435
- Mattar R, de Campos Mazo DF, Carrilho FJ: Lactose intolerance: diagnosis, genetic, and clinical factors. *Clin Exp Gastroenterol* 5 113–121 (2012)
- Matthews SB, Waud JP, Roberts AG, Campbell AK: Systemic lactose intolerance: a new perspective on an old problem: *Postgrad Med* 81, 167–173 (2005)
- Montalto M, Curigliano V, Santoro L, Vastola M, Cammarota G, Manna R, Gasbarrini A, Gasbarrini G: Management and treatment of lactose malabsorption. *World J Gastroenterol* 12, 187–191 (2006)
- Muir J et al.: Fructan and free fructose content of common Australian vegetables and fruit. Tabellen der Food Standards of Australia and New Zealand. *J Agric Food Chem* 55, 6619–6627 (2007)
- L'Homme et al.: Evaluation of fructans in various fresh and stewed fruits by high-performance anion-exchange chromatography with pulsed amperometric detection. *J Chromatogr A* 22, 291–297 (2001)
- Pool-Zobel BL: Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Inulin und Oligofruktose Teil 1: Ballaststoffwirkungen, präbiotische Eigenschaften, Verbesserung der Calciumresorption und mögliche Sekundäreffekte. *Ernährungs-Umschau* 54 (2007)
- Pool-Zobel BJ: Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Inulin und Oligofruktose Teil 2: Sekundäreffekte im direkten Zusammenhang mit der Aufnahme von Inulin und Oligofruktose. *Ernährungs-Umschau* 54 (2), 70–80 (2007)
- Pool-Zobel BL et al. Butyrate may enhance toxicological defence in primary, adenoma and tumour human colon cells by favourably modulating expression of glutathione S-transferases genes. *Carcinogenesis* 26, 1064–1076 (2005)
- Reese I, Schäfer C: Zur Nahrungsmittelallergie: Diätvorschlüsse und Positionspapiere für Diagnostik und Therapie. 4. Aufl., Dustri Verlag (2013)
- World Gastroenterology Organisation: Reizdarm-Syndrom: eine globale Perspektive; Globale Richtlinie, April (2009)
- Roberfroid MB: Introducing inulin-type fructans. *Br J Nutr* 93, 513–525 (2005)
- Robinson RR, Feirtag J, Slavin JL: Effects of dietary arabinogalactan on gastrointestinal and blood parameters in healthy human subjects. *Journal of the American College of Nutrition* 20 (4), 279–285, ISSN 0731-5724 (2001)
- Römpf online: Georg Thieme Verlag, aufgerufen am 20.10.2014
- Schäfer C: Reizender Darm. Hilfestellungen für den Beratungsalltag. *Ernährung im Fokus* 9, 410–413 (2010)
- Schäfer C: Fruktose: Malabsorption oder Intoleranz? Strategien für die Ernährungstherapie. *Ernährungsumschau* 12, 694–701 (2009)
- Schulze, Sonnenborn, Ölschläger, Kruiß: Probiotika. Hippokrates, Stuttgart, 18 (2008)
- SFK: Nährwerttabellen
- Shepard SJ, Gibson PR: Fructose malabsorption and symptoms of IBS: Guidelines for effective dietary management. *J Am Diet Assoc* 106, 1631–1639 (2006)
- Silk DBA, Davis A, Vulevic J, Tzortzist GG, Gibson R: Clinical trial: the effects of a trans-galactooligosaccharide prebiotic on faecal microbiota and symptoms in irritable bowel syndrome (2009)
- Ślizewska K, Kapuśniak J, Barczyńska R, Jochym C: Resistant Dextrins as Prebiotic Additional information is available at the end of the chapter; 2012 <http://dx.doi.org/10.5772/51573>
- Spruss A, Bergheim I: Dietary fructose and intestinal barrier: potential risk factor in the pathogenesis of nonalcoholic fatty liver disease. *Journal of Nutritional Biochemistry* 20, 657–662 (2009)
- Suter P: Checkliste Ernährung. 2. Aufl., Thieme (2005)
- Topping DL, Clifton PM: Short-chain fatty acids and human colonic function: Roles of resistant starch and nonstarch polysaccharides (Review). *Physiological Reviews* 81 (3), 1031–1064 (2001)
- Tungland BC, Me YD: Nondigestible Oligo- and Polysaccharides Their Role in Human Health and Food Comprehensive Reviews in Food Science and Food safety 3, 72–93 (2002)
- van Loo J et al: On the presence of inulin and oligofruktose as natural ingredients in the western diet. *Crit Rev Food Sci Nutr* 35, 525–552 (1995)
- Wächtershäuser A, Stein J: Ernährungsfaktoren und Ernährungstherapie beim RDS – was ist valide? *Z Gastroenterol* 46, 279–291 (2008)
- Wilder-Smith C: *Aliment Pharmacol Ther* 37, 1074–1083 (2013)

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Systemische Ansätze: Der Klient im gesellschaftlichen Umfeld

- Brandl-Nebehay A, Rauscher-Gföhler B, Kleibel-Arbeithuber J (Hrsg.): Systemische Familientherapie. Facultas, Wien
- Gigerenzer G: Bauchentscheidungen. Bertelsmann, München (2007)
- Köhler-Ludescher A: Paul Watzlawick – Die Biographie. Verlag Hans Huber, Bern (2014)
- Nietzsche F: Also sprach Zarathustra. Kritische Studienausgabe. Band 4. de Gruyter, Berlin, New York (1999)
- Watzlawick P, Beavin JH, Jackson DD: Menschliche Kommunikation. Verlag Hans Huber, Bern (1974)