

KURZ & KNAPP**Matcha: Hinweise zum Verzehr****Weitere Informationen:**

www.verbraucherzentrale.nrw/matcha

Leitsätze für Obsterzeugnisse überarbeitet**Weitere Informationen:**

www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de

NACHLESE**Ernährung 4.0 – wie die Digitalisierung unser Essen beeinflusst****Weitere Informationen:**

www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungskommunikation/bzfe-foren/6-bzfe-forum-2022/

Strategien und Akteure einer pflanzenbetonten Zukunft**Zum Weiterlesen:**

Aufzeichnung „Gemeinsam nachhaltig ernähren – Strategien und Akteure einer pflanzenbetonten Zukunft“: <https://ble-live.de/kalender/220622-2/>

Das Dialogboard zur Dokumentation der Veranstaltung: <https://ble-live.de/themenfeld-5/dialogboard/>

Download des Strategiepapiers:

https://ble-live.de/wp-content/uploads/sites/40/2022/06/Ecologic_UN-FSS_Themen-4-und-5_pflanzenbasiert_220624.pdf

Superfoods and Supplements – Risky or Healthy?**Weitere Informationen:**

www.bfr.bund.de

SCHWERPUNKTE**Nahrungsergänzungsmittel****Angebot, Vermarktung und Verwendung**

ANSES. AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux risques liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine. Avis de l'Anses Saisine n° 2016-SA-0209 vom 23.02.2018; www.anses.fr/fr/system/files/NUT2016SA0209.pdf, abgerufen am 07.07.2022

BfArM/BVL: Stellungnahme der Gemeinsamen Expertenkommission zur Einstufung von Stoffen. Stellungnahme zur Einstufung von *Citrus-aurantium*-Extrakt bzw. Synephrin allein und in Kombination mit Coffein (Nr. 01/2021); www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/stellungnahmen/2021-01.pdf;jsessionid=6B0754A047782B66E2A1E688CB86AB8B.intranet262?__blob=publicationFile, abgerufen am 07.07.2022

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): Gemeinsame Zentralstelle „Kontrolle der im Internet gehandelten Erzeugnisse des LFGB und Tabakerzeugnisse“. Jahresbericht 2020; www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/Internethandel/Jahresbericht_2020_G@zielt.pdf?__blob=publicationFile&v=3, abgerufen am 07.07.2022

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D, Gemeinsame FAQ des BfR, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und des Max Rubner-Instituts (MRI) vom 03. Dezember 2014; www.bfr.bund.de/cm/343/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-vitamin-d.pdf, abgerufen am 01.07.2022

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): BfR-Verbrauchermonitor 2021 | Spezial Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel; www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-verbrauchermonitor-2021-spezial-vitamine-als-nahrungsergaenzungsmittel.pdf, abgerufen am 23.06.2022

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Höchstmengenvorschläge für Eisen in Lebensmitteln inklusive Nahrungsergänzungsmitteln; www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-eisen-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf, abgerufen am 01.07.2022

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Zinksalze in Mundwasser und Zahnpasta. Stellungnahme Nr. 011/2015 des BfR vom 6. Mai 2015; <https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/zinksalze-in-mundwasser-und-zahnpasta.pdf>, abgerufen am 16.08.2022
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Verwendung von Glucosamin und dessen Verbindungen in Nahrungsergänzungsmitteln. Stellungnahme Nr. 032/2007 des BfR vom 15. Juni 2007; https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/verwendung_von_glucosamin_und_dessen_verbindungen_in_nahrungsergaenzungsmitteln.pdf, abgerufen am 16.08.2022
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Jod, Folsäure und Schwangerschaft – Ratschläge für Ärzte. 2014; www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaure-und-schwangerschaft.pdf, abgerufen am 07.06.2021
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, BMEL: Pressemeldung Nr. 67/2020 vom 20. April 2020; www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2020/067-nahrungsmittelergaenzung.html, abgerufen am 16.08.2022
- Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e. V. (BPI). OTC-Daten 2021; www.bpi.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Publikationen/OTC-Daten/OTC-Daten_2021.pdf, abgerufen am 23.06.2022
- Conzade R et al.: Prevalence and predictors of subclinical micronutrient deficiency in German older adults: results from the population-based KORA-Age Study. *Nutrients* 9, 1276 (2017)
- De-Regil LM, Pena-Rosas JP, Fernandez-Gaxiola AC et al.: Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. *Cochrane Database Syst Rev* 12 (2015)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen. DGE aktuell 29/2020 vom 24.11.2020; www.dge.de/presse/pm/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede-in-der-naehrstoffversorgung-bei-kindern-und-jugendlichen/, abgerufen am 01.07.2022
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vitamin D und COVID-19: DGE gibt Überblick zur aktuellen Studienlage – keine pauschale Empfehlung für eine Vitamin-D-Supplementation möglich. DGE aktuell 02/2021 vom 04.02.2021; www.dge.de/presse/pm/vitamin-d-und-covid-19/, abgerufen am 07.07.2022
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Wie sind die Deutschen mit Nährstoffen versorgt? 13. DGE-Ernährungsbericht untersucht Versorgung mit Vitamin D, Folat, Natrium, Kalium und Jod. DGE aktuell 06/2017 vom 15.08.2017; www.dge.de/presse/pm/wie-sind-die-deutschen-mit-naehrstoffversorgung/, abgerufen am 23.06.2022
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., 7. Akt. Ausgabe, Bonn (2021)
- Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN): Pressemeldung vom 11. Juni 2012; www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/neurologie/ratgeber-archiv/artikel/alkoholmissbrauch-fuehrt-auch-ueber-vitaminmangel-zu-nervenschaeden, abgerufen am 16.08.2022
- EU-Kommission: The EU Food Fraud Network and the System for Administrative Assistance – Food Fraud. Annual Report 2020
- EU-Kommission: Weißbuch zur Lebensmittelsicherheit. KOM (1999) 719 endg. veröffentlicht am 12.1.2000; <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:51999DC0719&from=EN>, abgerufen am 23.06.2022
- Hagenmeyer M: Die Nahrungsergänzung – ein Lebensmittel in der Grauzone. *Zeitschrift für das gesamte Lebensmittelrecht* 3, 360–369 (1998)
- Hahn A: Nahrungsergänzungsmittel und ergänzende bilanzierte Diäten. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart (2006)
- Hahn A, Ströhle A, Wolters M: Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart (2016)
- Hey I, Thamm M: Monitoring der Jod- und Natriumversorgung bei Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2); https://service.ble.de/ptdb/index2.php?detail_id=47144&site_key=145&zeilenzahl_zaeher=592&NextRow=330&pld=47144&dld=26027500, abgerufen am 23.06.2022
- Hüttebräuker A, Auler C: Melatoninhaltige Gesundheitsprodukte: Funktionsarzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel? *Pharmarecht* 521–531 (2021)
- IQVIA: IMS® Consumer Report Apotheke (2020); www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/germany/library/infographic/infografik-nahrungsergaenzungsmittel-aus-der-apotheke-082020.pdf, abgerufen am 07.07.2022
- Kleiser C, Mensink G, Kurth BM, Neuhauser HSchenk L: Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund – KiGGS-Migrantenstudie. *Endbericht*. (2007); doi 10.25646/478
- Koletzko B, Bauer C-P, Cierpka M et al.: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie. *Monatsschr Kinderheilkd* 164, 765–789 (2016); doi 10.1007/s00112-016-0147-2
- Koletzko B, Cremer M, Flothkötter M, Graf C, Hauner H, Hellmers C, Kersting M, Krawinkel M, Przyrembel H, Röbl-Mathieu M, Schiffner U, Vetter K, Weißenborn A, Wöckel A: Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. *Geburthsh Frauenheilk* 78 (12), 1262–1282 (2018); doi 10.1055/a-0713-1058
- Koncz D et al.: A Systematic Review of the European Rapid Alert System for Food and Feed: Tendencies in Illegal Food Supplements for Weight Loss. *Frontiers of Pharmacology* 3021; 11; doi: 10.3389/fphar.2020.611361
- Lebensmittelverband Deutschland. Markt für Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland 2018. Veröffentlicht am 29.10.2018; www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/20181029-zahlen-nahrungsergaenzungsmittel-markt-2018, abgerufen am 01.07.2022
- Löbell-Behrends S, Maixner S, Kratz E, Kohl-Himmelseher M, Bauer-Aymanns H, Marx G, Lachenmeier DW: Kontrolle des Internethandels mit Anti-Aging- und Schlankheitsmitteln – Eine Pilot-Studie. *Deutsche Lebensmittel-Rundschau* 104 (6), 265–270 (2008)
- Max Rubner-Institut (MRI): Nationale Verzehrsstudie II (NVSII) (2008); www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf, abgerufen am 23.06.2022

- Meisterernst A, Gebhart M, Rothe-Dietrich S: Wo ein Wille ist, ist auch ein Irrweg – zur nationalen Festsetzung von Höchstmengen für Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. ZLR (2), 164–197 (2018)
- Mintel: Deutscher Markt für Nahrungsergänzungsmittel erreicht 2020 Umsatz von 1,35 Mrd. €. Veröffentlicht am 11.02.2021; <https://de.mintel.com/pressestelle/deutscher-markt-fuer-nahrungsergaenzungsmittel-erreicht-2020-umsatz-von-135-mrd-e>, abgerufen am 01.07.2022
- o. N. Interview mit Clausen A: „Wie sehen Verbraucher:innen Melatonin? Gute Pillen – Schlechte Pillen 2, 11 (2022)
- Preuß A: Was kann die Nahrung ergänzen? Zeitschrift für das gesamte Lebensmittelrecht (ZLR) 6, 685–693 (1998)
- Stroehlein J et al.: Vitamin D supplementation for the treatment of COVID-19: a living systematic review. Cochrane Database Syst Rev 5 (5) (2021); doi: 10.1002/14651858.CD015043
- Ströhle A: COVID-19 und Vitamin D: Zwischen Hype und Hop. Ernährung im Fokus 4, 286–275 (2021)
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Nahrungsergänzungsmittel, Telefonbefragung durch forsa im März 2022; www.vzbv.de/sites/default/files/2022-03/21-12-20%20Charts_Befragung%20zu%20Nahrungserg%C3%A4nzungsmitteln_2021_QS-gepr%C3%BCft.pdf, abgerufen am 23.06.2022
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Meinungen zu Nahrungsergänzungsmitteln; www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/2017/01/17/forsa-umfrage.pdf
- Verbraucherzentrale: Erschreckende Bilanz bei EU-weiter Kontrolle des Online-Handels. Stand: 09. August 2021; www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/erschreckende-bilanz-bei-euweiter-kontrolle-des-onlinehandels-28499, abgerufen am 01.07.2022
- Verbraucherzentrale: Nahrungsergänzungen für Kinder. Marktcheck der Verbraucherzentralen (2016); www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2019-08/MarktcheckNEM-fuer-Kinder-BMEL-2019.pdf, abgerufen am 07.07.2022
- Verbraucherzentrale: Vorsicht bei hoch dosierten Vitamin D-Präparaten. Marktcheck zu Vitamin D-Nahrungsergänzungsmitteln (2016); www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/sites/default/files/medien/140/dokumente/mc-vit-d-bericht.pdf, abgerufen am 07.07.2022
- Verbraucherzentrale. Wechselwirkungen mit Medikamenten. Stand: 17. November 2021; www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/wechselwirkungen-mit-medikamenten-10595, abgerufen am 07.07.2022
- Verbraucherzentrale: Nahrungsergänzungsmittel richtig verwenden. Stand: 30. März 2022; www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzungsmittel-richtig-verwenden-27747, abgerufen am 16.08.2022
- Verbraucherzentrale: Einschlafspray als Nahrungsergänzung? Stand: 28. März 2022; www.klartext-nahrungsergaenzung.de/faq/projekt-klartext-nem/einschlafspray-als-nahrungsergaenzung-57891, abgerufen am 07.07.2022

Nahrungsergänzungsmittel im Sport

- Bakhyia N, Dusemund B, Richter K, Lindtner O, Hirsch-Ernst Kl, Schaefer B, Lampen A: Risk assessment of synephrine in dietary supplements. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 60 (3), 323–331 (2017)
- Bechthold A, Albrecht V, Leschik-Bonnet E, Hesecker H: Stellungnahme-Beurteilung der Vitaminversorgung in Deutschland. Teil 1: Daten zur Vitaminzufuhr. Ernährungs Umschau 59 (6), 324 (2012)
- Breitweg-Lehmann E: Kriterien zur Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz 60 (3), 277–285 (2017)
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln. FAQ des BfR (2018); www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nahrungsergaenzungsmitteln-10885.html, abgerufen am 20.07.2022
- BfR-Stellungnahme Nr. 009/2021 vom 15. März 2021
- Carlsohn A: Nahrungsergänzungsmittel im Leistungssport. Ernährung & Medizin 30 (01), 25–29 (2015)
- Carlsohn A, Braun H, Großhauser M et al.: Mineralstoffe und Vitamine im Sport. Ernährungs Umschau 66 (12), 250–257 (2019)
- Carlsohn A, Cassel M, Linné K, Mayer F: How much is too much? A case report of nutritional supplement use of a high-performance athlete. British journal of nutrition 105 (12), 1724–1728 (2011)
- Carlsohn A, Steinhilber L: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker? Gesundheitliche und juristische Aspekte des Konsums von Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Internet. Sportverletzung-Sportschaden 32 (04), 264–271 (2018)
- Close GL, Kasper AM, Walsh NP, Maughan RJ: “Food First but Not Always Food Only”: Recommendations for Using Dietary Supplements in Sport. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 1 (aop), 1–16 (2022)
- Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, et al.: UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. British journal of sports medicine 55 (8), 416–416 (2021)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): D-A-CH – Referenzwerte der Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Verlag, 2. Aufl., 3. aktual. Ausgabe (2017)
- Edenfield KM: Sports supplements: Pearls and pitfalls. Primary Care: Clinics in Office Practice 47 (1), 37–48 (2020)
- EU-Kommission: https://ec.europa.eu/info/law/better-regulation/have-your-say/initiatives/12750-Lebensmittelsicherheit-Vitamine-und-Mineralstoffe-die-Lebensmitteln-zugesetzt-werden-Mindest-und-Hochstgehalte-_de
- Gaudio MC, Manna L, Bartolomei M et al.: Health risks related to illegal and on-line sale of drugs and food supplements: results of a survey on marketed products in Italy from 2011 to 2013. Annali dell'Istituto Superiore di Sanità 52 (1), 128–132 (2016)
- Heinemann M, Willers J, Bitterlich N, Hahn A: Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen – Ergebnisse einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. Journal für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit 10 (2), 131–142 (2015)

- Helle C, Sommer AK, Syversen PV, Lauritzen F: Doping substances in dietary supplements. Tidsskrift for Den norske legeforening (2019)
- Lun V, Erdman KA, Reimer RA: Evaluation of nutritional intake in Canadian high-performance athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine* 19 (5), 405–411 (2009)
- Mathews NM: Prohibited contaminants in dietary supplements. *Sports health* 10 (1), 19–30 (2018)
- Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Meyer DE: IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 28 (2), 104–125 (2018)
- Maughan RJ, Depiesse F, Geyer H: The use of dietary supplements by athletes. *Journal of sports sciences* 25 (S1), S103–S113 (2007)
- Morris CA, Avorn J: Internet marketing of herbal products. *Jama* 290 (11), 1505–1509 (2003)
- Outram S, Stewart B: Doping through supplement use: a review of the available empirical data. *International Journal Of Sport Nutrition & Exercise Metabolism* 25 (1), (2015)
- Peeling P, Castell LM, Derave W, de Hon O, Burke LM: Sports foods and dietary supplements for optimal function and performance enhancement in track-and-field athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 29 (2), 198–209 (2019)
- Petroczi A, Taylor G, Naughton DP: Mission impossible? Regulatory and enforcement issues to ensure safety of dietary supplements. *Food and Chemical Toxicology* 49 (2), 393–402 (2011)
- Reinert A, Rohrmann S, Becker N, Linseisen J: Lifestyle and diet in people using dietary supplements: a German cohort study. *Eur J Nutr* 46 (3), 165–173 (2007)
- Sausmikaj J, Smollich M: Was Verbraucher zu Nahrungsergänzungsmitteln wissen wollen: Qualitative Inhaltsanalyse von Verbraucheranfragen an die Internet-Plattform „Klartext Nahrungsergänzung“ der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 45 (03), 84 (2020)
- von Lippe M, Mosler S, Lührmann P, Carlsohn A: Mikronährstoffdosierungen in Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu den Höchstmengenvorschlägen des Bundesinstituts für Risikobewertung. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 45 (04), 269–275 (2020)
- Verbraucherzentrale: www.koelnerliste.de
- Martens U et al.: Das humane Genom und das humane Mikrobiom – Fakten, Therapierelevanz und Ausblick. In: Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) (Hrsg.): Personalisierte Ernährung – Anwendungsreife auf dem Prüfstand. Tagungsband des Kongresses am 5. Oktober 2021, Schriftenreihe Food Management, Whitepaper#5, S 13 (2021); www.food-management.online/perse, Stand: 05.10.2021
- Methfessel B: Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken heraus. Teil 1: Antonovskys Modell der Salutogenese. *Ernährungs Umschau* 54 (12), 704–709 (2007)
- Meier Magistretti C et al.: Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Hogrefe Verlag, Bern (2019)
- Parlesak A: Alkohol in der Personalisierten Ernährung. In: Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) (Hrsg.): Personalisierte Ernährung – Anwendungsreife auf dem Prüfstand. Tagungsband des Kongresses am 5. Oktober 2021, Schriftenreihe Food Management, Whitepaper#5, S 20 (2021); www.food-management.online/perse, Stand: 05.10.2021
- PfD Allensbach (Hrsg.): Interesse der Bevölkerung in Deutschland an gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise von 2017 bis 2021; <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170913/umfrage/interesse-an-gesunder-ernaehrung-und-lebensweise/>, Stand: 01.12.2021
- Renehan AG et al.: Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The Lancet* 371 (9612), (2008)
- Sébédo J: Metabolomics, Nutrition, and Potential Biomarkers of Food Quality, Intake, and Health Status. *Advances in Food and Nutrition Research* 82, 83–116 (2017)
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Mehr als die Hälfte der Erwachsenen hat Übergewicht. www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Gesundheit/Ubergewicht.html, Stand: 26.03.2022
- Steinmetz L: Sensoren und Biomarker der Zukunft. In: Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) (Hrsg.): Personalisierte Ernährung – Anwendungsreife auf dem Prüfstand, Tagungsband des Kongresses am 5. Oktober 2021, Schriftenreihe Food Management, Whitepaper#5, S 12 (2021); www.food-management.online/perse, Stand: 05.10.2021
- Stoll-Hertrampf A, Antor S: Fake oder fundiert – Produkte für eine Personalisierte Ernährung unter der Lupe. In: Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn (DHBW) (Hrsg.): Personalisierte Ernährung – Anwendungsreife auf dem Prüfstand, Tagungsband des Kongresses am 5. Oktober 2021, Schriftenreihe Food Management, Whitepaper#5, S 21 (2021); www.food-management.online/perse, Stand: 05.10.2021
- Thoms U: Zwischen Kochtopf und Krankenbett. Diätassistentinnen in Deutschland 1890–1980. *Medizin, Gesellschaft und Geschichte* 23, Franz Steiner Verlag Wiesbaden GmbH Stuttgart, 133–163 (2005)
- Wegemann S, Kustermann W: Berufliche Situation von Absolventinnen und Absolventen des Diplomstudienganges Okotrophologie an der TU München-Weihenstephan 1968–1999. In: Sturm H et al. (Hrsg.): Die Vielfalt der Dienstleistungsökonomik, Deutscher Universitätsverlag, Gabler Edition Wissenschaft, Wiesbaden, 201–226 (2003)
- Zastrow F et al.: Eating an enjoyable and Balanced diet – food Literacy among older adults. *Ernährungs Umschau International* 3, 53–60 (2021)

Nahrungsergänzungsmittel im Spannungsfeld von Lebensmittelrecht und Gesundheit

- Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group, Chew EY, Clemons TE, Sangiovanni JP, Danis RP, Ferris FL 3rd, Elman MJ, Antoszyk AN, Ruby AJ, Orth D, Bressler SB, Fish GE, Hubbard GB, Klein ML, Chandra SR, Blodi BA, Domalpally A, Friberg T, Wong WT, Rosenfeld PJ, Agrón E, Toth CA, Bernstein PS, Sperduto RD: Secondary analyses of the effects of lutein/zeaxanthin on age-related macular degeneration progression: AREDS2 report No. 3. *JAMA Ophthalmol* 132 (2), 142–9 (2014)
- Ahlheim C: Deutlicher Umsatzzuwächse bei Nahrungsergänzungsmitteln. *Dtsch Apothek Z*; Online 2020; www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2020/08/26/versender-profitieren-ueberproportional, abgerufen am 14.07.2022
- Alberg A: The influence of cigarette smoking on circulating concentrations of antioxidant micronutrients. *Toxicology* 180 (2), 121–37 (2002)
- Aloia JF, Dhaliwal R, Shieh A, Mikhail M, Fazzari M, Ragolia L, Abrams SA: Vitamin D supplementation increases calcium absorption without a threshold effect. *Am J Clin Nutr* 99 (3), 624–31 (2014)
- Al-Saleh Y, Al-Daghri NM, Sabico S, Alessa T, Al Emadi S, Alawadi F, Al Qasaabi S, Alfutaisi A, Al Izzi M, Mukhaimer J, Suhaili AR, Reginster JY, Sulimani R: Diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women in Gulf Cooperation Council (GCC) countries: consensus statement of the GCC countries' osteoporosis societies under the auspices of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO). *Arch Osteoporos* 15 (1), 109 (2020)
- Ames BN: Prolonging healthy aging: Longevity vitamins and proteins. *Proc Natl Acad Sci USA* 115 (43), 10836–10844 (2018)
- Asbaghi O, Choghakhori R, Abbasnezhad A: Effect of Omega-3 and vitamin E co-supplementation on serum lipids concentrations in overweight patients with metabolic disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Metab Syndr* 13 (4), 2525–2531 (2019)
- Bailey RL, Fulgoni VL 3rd, Keast DR, Dwyer JT: Dietary supplement use is associated with higher intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr* 94, 1376–81 (2011)
- Balestrieri P, Ribolsi M, Guarino MPL, Emerenziani S, Altomare A, Cicala M: Nutritional Aspects in Inflammatory Bowel Diseases. *Nutrients* 12 (2), (2020)
- Bell DSH: Metformin-induced vitamin B12 deficiency can cause or worsen distal symmetrical, autonomic and cardiac neuropathy in the patient with diabetes. *Diabetes Obes Metab* 24 (8), 1423–1428 (2022)
- Bernasconi AA, Wiest MM, Lavie CJ, Milani RV, Laukkanen JA: Effect of Omega-3 Dosage on Cardiovascular Outcomes: An Updated Meta-Analysis and Meta-Regression of Interventional Trials. *Mayo Clin Proc* 96 (2), 304–313 (2021)
- Bird JK, Murphy RA, Ciappio ED, McBurney MI: Risk of Deficiency in Multiple Concurrent Micronutrients in Children and Adults in the United States. *Nutrients* 9 (7), 655 (2017)
- Bischoff-Ferrari HA: Optimal serum 25-hydroxyvitamin D levels for multiple health outcomes. *Adv Exp Med Biol* 810, 500–25 (2014)
- Blumberg JB, Cena H, Barr SI, Biesalski HK, Dagach RU, Delaney B, Frei B, Moreno González MI, Hwalla N, Lategan-Potgieter R, McNulty H, van der Pols JC, Winichagoon P, Li D: The Use of Multivitamin/Multimineral Supplements: A Modified Delphi Consensus Panel Report. *Clin Ther* 40 (4), 640–657 (2018)
- Blumberg JB, Frei B, Fulgoni VL, Weaver CM, Zeisel SH: Contribution of Dietary Supplements to Nutritional Adequacy by Socioeconomic Subgroups in Adults of the United States. *Nutrients* 10 (1), 4 (2017a)
- Blumberg JB, Frei BB, Fulgoni VL, Weaver CM, Zeisel SH: Impact of Frequency of Multi-Vitamin/Multi-Mineral Supplement Intake on Nutritional Adequacy and Nutrient Deficiencies in U.S. Adults. *Nutrients* 9 (8), 849 (2017b)
- Bouillon R: Comparative analysis of nutritional guidelines for vitamin D. *Nat Rev Endocrinol* 13 (8), 466–479 (2017)
- Brämswig S, Prinz-Langenohl R, Lamers Y, Tobolski O, Wintergerst E, Berthold HK, Pietrzik K: Supplementation with a multivitamin containing 800 microg of folic acid shortens the time to reach the preventive red blood cell folate concentration in healthy women. *Int J Vitam Nutr Res* 79 (2), 61–70 (2009)
- Bundesgesundheitsblatt (BGBL). Nahrungsergänzungsmittelverordnung vom 24.05.2005, BGBl. I. S. 1011
- Carr AC, Lunt H: Is "renal leak" of vitamin C an issue for people with diabetes? *Am J Clin Nutr* 116 (1), 3–4 (2022)
- Carr AC, Spencer E, Heenan H, Lunt H, Vollebregt M, Prickett TCR: Vitamin C Status in People with Types 1 and 2 Diabetes Mellitus and Varying Degrees of Renal Dysfunction: Relationship to Body Weight. *Antioxidants (Basel)* 11 (2), 245 (2022)
- Cashman KD, Ritz C, Kiely M: Odin Collaborators. Improved Dietary Guidelines for Vitamin D: Application of Individual Participant Data (IPD)-Level Meta-Regression Analyses. *Nutrients* 9 (5), 469 (2017)
- Ceccherini C, Daniotti S, Bearzi C, Re I: Evaluating the Efficacy of Probiotics in IBS Treatment Using a Systematic Review of Clinical Trials and Multi-Criteria Decision Analysis. *Nutrients* 14 (13), 2689 (2022)
- Chen F, Du M, Blumberg JB, Ho Chui KK, Ruan M, Rogers G, Shan Z, Zeng L, Zhang FF: Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults: A Cohort Study. *Ann Intern Med* 170, 604–613 (2019)
- Cicero AFG, Fogacci F, Zambon A: Red Yeast Rice for Hypercholesterolemia: JACC Focus Seminar. *J Am Coll Cardiol* 77 (5), 620–628 (2021)
- Claxton L, Simmonds M, Beresford L, Cubbon R, Dayer M, Gottlieb SS, Hartshorne-Evans N, Kilroy B, Llewellyn A, Rothery C, Sharif S, Tierney JF, Witte KK, Wright K, Stewart LA: Coenzyme Q10 to manage chronic heart failure with a reduced ejection fraction: a systematic review and economic evaluation. *Health Technol Assess* 26 (4), 1–128 (2022)
- Daien C, Czernichow S, Letarouilly JG, Nguyen Y, Sanchez P, Sigaux J, Beauvais C, Desouches S, Le Puillandre R, Rigalleau V, Rivière P, Romon M, Seme-rano L, Seror R, Sfedj S, Tournadre A, Vacher D, Wendling D, Flipo RM, Sellam J: Dietary recommendations of the French Society for Rheumatology for patients with chronic inflammatory rheumatic diseases. *Joint Bone Spine* 89 (2), 105319 (2022)

- Dang X, Xu M, Liu D, Zhou D, Yang W: Assessing the efficacy and safety of fecal microbiota transplantation and probiotic VSL#3 for active ulcerative colitis: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 15 (3), e0228846 (2020)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Aufl., 1. Ausgabe. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße (2015)
- DVO Leitlinie Osteoporose: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei Männern ab dem 60. Lebensjahr und bei postmenopausalen Frauen S3-Leitlinie des Dachverbands der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e. V. Langfassung; AWMF-Register-Nr.: 183/001; www.dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202017/Finale%20Version%20Leitlinie%20Osteoporose%202017_end.pdf, abgerufen am 06.12.2019
- Dwyer JT, Coates PM, Smith MJ: Dietary Supplements: Regulatory Challenges and Research Resources. *Nutrients* 10, 41 (2018)
- Ebenuwa I, Violet PC, Padayatty S, Wang Y, Wang Y, Sun H, Adhikari P, Smith S, Tu H, Niyiyati M, Wilkins K, Levine M: Abnormal urinary loss of vitamin C in diabetes: prevalence and clinical characteristics of a vitamin C renal leak. *Am J Clin Nutr* 116 (1), 274–284 (2022)
- Feng L, Nie K, Jiang H, Fan W: Effects of lutein supplementation in age-related macular degeneration. *PLoS One* 14 (12), e0227048 (2019)
- Filippini T, Naska A, Kasdagli MI, Torres D, Lopes C, Carvalho C, Moreira P, Malavolti M, Orsini N, Whelton PK, Vinceti M: Potassium Intake and Blood Pressure: A Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc* 9 (12), e015719 (2020)
- Forbes A, Escher J, Hébuterne X, Kłęk S, Krznaric Z, Schneider S, Shamir R, Stardelova K, Wierdsma N, Wiskin AE, Bischoff SC: ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. *Clin Nutr* 36 (2), 321–347 (2017)
- Frei B, Birlouez-Aragon I, Lykkesfeldt J: Authors' perspective: What is the optimum intake of vitamin C in humans? *Crit Rev Food Sci Nutr* 52 (9), 815–29 (2012)
- Gaubitz M: Osteoporose – häufige Komorbidität bei Rheumapatienten [Osteoporosis-frequent comorbidity in patients with rheumatism]. *Z Rheumatol* 78 (3), 249–254 (2019)
- Gellert S, Ströhle A, Bitterlich N, Hahn A: Higher prevalence of vitamin D deficiency in German pregnant women compared to non-pregnant women. *Arch Gynecol Obstet* 296 (1), 43–51 (2017)
- Ginde AA, Mansbach JM, Camargo CA Jr: Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Intern Med* 169 (4), 384–90 (2009)
- Gylling H, Strandberg TE, Kovanen PT, Simonen P: Lowering Low-Density Lipoprotein Cholesterol Concentration with Plant Stanol Esters to Reduce the Risk of Atherosclerotic Cardiovascular Disease Events at a Population Level: A Critical Discussion. *Nutrients* 12 (8), 2346 (2020)
- Hagenmeyer M, Hahn A: The Devil's Alternative. Alternativen zu Nahrungsergänzungsmitteln in der Praxis: Bilanzierte Diäten und andere diätetische Lebensmittel, Funktionelle Lebensmittel und Lebensmittel eigener Art. *Stoff R* 2–14 (2007)
- Hahn A, Hagenmeyer M: Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel. *Dtsch Apothek Z* 147, 1918–1929
- Hahn A, Teufer T, Ströhle A: Aktenzeichen D... ungelöst. Eine Analyse der „Bewertung von Vitamin-D-haltigen Produkten“ der Gemeinsamen Expertenkommission des BVL und des BfArM. *ZLR* 2, 197–228 (2016)
- Harrison RA, Holt D, Pattison DJ, Elton PJ: Are those in need taking dietary supplements? A survey of 21 923 adults. *Br J Nutr* 91, 617–23 (2004)
- Harvey NC, Biver E, Kaufman JM, Bauer J, Branco J, Brandi ML, Bruyère O, Coxam V, Cruz-Jentoft A, Czerwinski E, Dimai H, Fardellone P, Landi F, Reginster JY, Dawson-Hughes B, Kanis JA, Rizzoli R, Cooper C: The role of calcium supplementation in healthy musculoskeletal ageing: An expert consensus meeting of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO) and the International Foundation for Osteoporosis (IOF). *Osteoporos Int* 28 (2), 447–462 (2017)
- Heaney RP: Nutrients, endpoints, and the problem of proof. *J Nutr* 138 (9), 1591–5 (2008)
- Heinemann M, Willers J, Bitterlich N, Hahn A: Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen – Ergebnisse einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. *J Verbr Lebensm* 10, 131–142 (2015)
- Herbert V: Minimal daily adult folate requirement. *Arch Intern Med* 110, 649–652 (1962)
- Ittermann T, Albrecht D, Arohonka P, Bilek R, de Castro JJ, Dahl L, Filipsson Nystrom H, Gaberscek S, Garcia-Fuentes E, Gheorghiu ML, Hubalewska-Dydejczyk A, Hunziker S, Jukic T, Karanfilski B, Koskinen S, Kusic Z, Majstorov V, Makris KC, Markou KB, Meisinger C, Milevska Kostova N, Mullen KR, Nagy EV, Pirags V, Rojo-Martinez G, Samardzic M, Saranac L, Strele I, Thamm M, Top I, Trofimiuk-Müldner M, Ünal B, Koskinen S, Vila L, Vittori P, Winter B, Woodside JV, Zaletel K, Zamrazil V, Zimmermann M, Erlund I, Völzke H: Standardized Map of Iodine Status in Europe. *Thyroid* 30 (9), 1346–1354 (2020)
- Jenkins DJA, Spence JD, Giovannucci EL, Kim YI, Josse RG, Vieth R, Sahye-Pudaruth S, Paquette M, Patel D, Blanco Mejia S, Vigiouliou E, Nishi SK, Kavanagh M, Tsirakis T, Kendall CWC, Pichika SC, Sievenpiper JL: Supplemental Vitamins and Minerals for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment: JACC Focus Seminar. *J Am Coll Cardiol* 77 (4), 423–436 (2021)
- Jolliffe DA, Camargo CA Jr, Sluyter JD, Aglipay M, Aloia JF, Ganmaa D, Bergman P, Bischoff-Ferrari HA, Borzutzky A, Damsgaard CT, Dubnov-Raz G, Esposito S, Gilham C, Ginde AA, Golan-Tripto I, Goodall EC, Grant CC, Griffiths CJ, Hibbs AM, Janssens W, Khadiilkar AV, Laaksi I, Lee MT, Loeb M, Maguire JL, Majak P, Mauger DT, Manaseki-Holland S, Murdoch DR, Nakashima A, Neale RE, Pham H, Rake C, Rees JR, Rosendahl J, Scragg R, Shah D, Shimizu Y, Simpson-Yap S, Trilok-Kumar G, Urashima M, Martineau AR: Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: a systematic review and meta-analysis of aggregate data from randomised controlled trials. *Lancet Diabetes Endocrinol* 9 (5), 276–292 (2021)
- Kanis JA, Cooper C, Rizzoli R, Reginster JY: Scientific Advisory Board of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis (ESCEO) and the Committees of Scientific Advisors and National Societies of the International Osteoporosis Foundation (IOF): European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporos Int* 30 (1), 3–44 (2019)
- Karademirci M, Kutlu R, Kilinc I: Relationship between smoking and total antioxidant status, total oxidant status, oxidative stress index, vit C, vit E. *Clin Respir J* 12 (6), 2006–2012 (2018)

- Katayama Y, Shige H, Yamamoto A, Hirata F, Yasuda H: Oral vitamin C ameliorates smoking-induced arterial wall stiffness in healthy volunteers. *J Atheroscler Thromb* 11 (6), 354–7 (2004)
- Khan SU, Khan MU, Riaz H, et al.: Effects of nutritional supplements and dietary interventions on cardiovascular outcomes: an umbrella review and evidence map. *Ann Intern Med*. 2019;171: 190–8
- Khatab R, Albannawi M, Alhajj Mohammed D, Alkubaish Z, Althani R, Altheeb L, Ayoub H, Mutwalli H, Altuwajiry H, Al-Sheikh R, Purayidathil T, Abuzaid O: Metformin-Induced Vitamin B12 Deficiency among Type 2 Diabetes Mellitus' Patients: A Systematic Review. *Curr Diabetes Rev* Apr 18 (2022); doi: 10.2174/1573399818666220418080959. Epub ahead of print. PMID: 35440313
- Kiely ME, McCarthy EK, Hennessy Á: Iron, iodine and vitamin D deficiencies during pregnancy: epidemiology, risk factors and developmental impacts. *Proc Nutr Soc* 80 (3), 290–302 (2021)
- Lamers Y, Prinz-Langenohl R, Brämswig S, Pietrzik K: Red blood cell folate concentrations increase more after supplementation with [6S]-5-methyltetrahydrofolate than with folic acid in women of childbearing age. *Am J Clin Nutr* 84 (1), 156–61 (2006)
- Layer P, Andresen V, Allescher H, Bischoff SC, Claßen M, Elsenbruch S, Freitag M, Frieling T, Gebhard M, Goebel-Stengel M, Häuser W, Holtmann G, Keller J, Kreis ME, Kruis W, Langhorst J, Lynen-Jansen P, Madisch A, Mönnikes H, Müller-Lissner S, Niesler B, Pehl C, Pohl D, Raitheil M, Röhrig-Herzog R, Schemann M, Schmiedel S, Schwille-Kiuntke J, Storr M, Preiß JC: Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). Juni 2021, AWMF-Registriernummer: 021/016 (2021)
- Li P, Wang Q, Chen K, Zou S, Shu S, Lu C, Wang S, Jiang Y, Fan C, Luo Y: Red Yeast Rice for Hyperlipidemia: A Meta-Analysis of 15 High-Quality Randomized Controlled Trials. *Front Pharmacol* 12, 819482 (2022)
- Liu QK: Triglyceride-lowering and anti-inflammatory mechanisms of omega-3 polyunsaturated fatty acids for atherosclerotic cardiovascular risk reduction. *J Clin Lipidol* 15 (4), 556–568 (2021)
- McBurney MI, Yu EA, Ciappio ED, Bird JK, Eggersdorfer M, Mehta S: Suboptimal Serum α -Tocopherol Concentrations Observed among Younger Adults and Those Depending Exclusively upon Food Sources, NHANES 2003-2006. *PLoS One* 10 (8), e0135510 (2015)
- Monlezun DJ, Bittner EA, Christopher KB, Camargo CA, Quraishi SA: Vitamin D status and acute respiratory infection: cross sectional results from the United States National Health and Nutrition Examination Survey, 2001-2006. *Nutrients* 7 (3), 1933–44 (2015)
- Murphy SP, White KK, Park SY, Sharma S: Multivitamin-multimineral supplements' effect on total nutrient intake. *Am J Clin Nutr* 85 (1), 280S–284S (2007)
- N. N.: The Healthy Eating Pyramid. Department of Nutrition, Harvard School of Public Health; www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid, abgerufen am 18.07.2022
- Obeid R, Oexle K, Reißmann A, Pietrzik K, Koletzko B: Folate status and health: challenges and opportunities. *J Perinat Med* 44 (3), 261–8 (2016)
- Obeid R, Schön C, Wilhelm M, Pietrzik K, Pilz S: Dietary and lifestyle predictors of folate insufficiency in non-supplemented German women. *Int J Food Sci Nutr* 70 (3), 367–376 (2019)
- O'Brien SK, Malacova E, Sherriff JL, Black LJ: The Prevalence and Predictors of Dietary Supplement Use in the Australian Population. *Nutrients* 9, 1154 (2017)
- Philippou E, Petersson SD, Rodomar C, Nikiphorou E: Rheumatoid arthritis and dietary interventions: systematic review of clinical trials. *Nutr Rev* 79 (4), 410–428 (2021)
- Pietrzik K, Lamers Y, Brämswig S, Prinz-Langenohl R: Calculation of red blood cell folate steady state conditions and elimination kinetics after daily supplementation with various folate forms and doses in women of childbearing age. *Am J Clin Nutr* 86 (5), 1414–9 (2007)
- Pirro M, Vetrani C, Bianchi C, Mannarino MR, Bernini F, Rivellese AA: Joint position statement on "Nutraceuticals for the treatment of hypercholesterolemia" of the Italian Society of Diabetology (SID) and of the Italian Society for the Study of Arteriosclerosis (SISA). *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 27 (1), 2–17 (2017)
- Poorolajal J, Zeraati F, Soltanian AR, Sheikh V, Hooshmand E, Maleki A: Oral potassium supplementation for management of essential hypertension: A metaanalysis of randomized controlled trials. *PLoS One* 12 (4), e0174967 (2017)
- Rateman HG, Lems WF: Pharmacological Management of Osteoporosis in Rheumatoid Arthritis Patients: A Review of the Literature and Practical Guide. *Drugs Aging* 36 (12), 1061–1072 (2019)
- Reinert A, Rohrmann S, Becker N, Linseisen J: Lifestyle and diet in people using dietary supplements: a German cohort study. *Eur J Nutr* 46, 165–73 (2007)
- Schreiner P, Martinho-Grueber M, Studerus D, Vavricka SR, Tilg H, Biedermann L: Nutrition in Inflammatory Bowel Disease. *Digestion* 10, 1–16 (2020); doi: 10.1159/000505368. Epub ahead of print Review. PubMed PMID: 31927540
- Schwingshackl L, Boeing H, Stelmach-Mardas M et al.: Dietary supplements and risk of cause-specific death, cardiovascular disease, and cancer: a systematic review and meta-analysis of primary prevention trials. *Adv Nutr* 8, 27–39 (2017)
- Sigaux J, Mathieu S, Nguyen Y, Sanchez P, Letarouilly JG, Soubrier M, Czernichow S, Flipo RM, Sellam J, Daïen C: Impact of type and dose of oral polyunsaturated fatty acid supplementation on disease activity in inflammatory rheumatic diseases: a systematic literature review and meta-analysis. *Arthritis Res Ther* 24 (1), 100 (2022)
- Skulas-Ray AC, Wilson PWF, Harris WS, Brinton EA, Kris-Etherton PM, Richter CK, Jacobson TA, Engler MB, Miller M, Robinson JG, Blum CB, Rodriguez-Leyva D, de Ferranti SD, Welty FK, American Heart Association Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health, Council on Cardiovascular Disease in the Young, Council on Cardiovascular and Stroke Nursing, Council on Clinical Cardiology: Omega-3 Fatty Acids for the Management of Hypertriglyceridemia: A Science Advisory From the American Heart Association *Circulation* 140 (12), e673–e691 (2019)

- Sørensen LT, Toft BG, Rygaard J, Ladelund S, Paddon M, James T, Taylor R, Gottrup F: Effect of smoking, smoking cessation, and nicotine patch on wound dimension, vitamin C, and systemic markers of collagen metabolism. *Surgery* 148 (5), 982–90 (2010)
- Srinutta T, Chewcharat A, Takkavatakarn K, Praditpornsilpa K, Eiam-Ong S, Jaber BL, Susantitaphong P: Proton pump inhibitors and hypomagnesemia: A meta-analysis of observational studies. *Medicine (Baltimore)* 98 (44), e17788 (2019)
- Stoutjesdijk E, Schaafsma A, Kema IP, van der Molen J, Dijck-Brouwer DAJ, Muskiet FAJ: Influence of daily 10-85 µg vitamin D supplements during pregnancy and lactation on maternal vitamin D status and mature milk antirachitic activity. *Br J Nutr* 121 (4), 426–438 (2019)
- Ströhle A, Bibra H, Hahn A: Bedeutung von L-Arginin für die Gefäßgesundheit. *Med Monatsschr Pharm* 12, 515–521 (2016)
- Ströhle A, Hahn A: Kritische Mikronährstoffe bei veganer Ernährung – ein Update. *Med Monatsschr Pharm* 41, 113–121 (2018)
- Ströhle A, Hahn A: Nährstoffsupplemente – Möglichkeiten und Grenzen. Teil 1: Von den rechtlichen Rahmenbedingungen zur Ergänzungsfunktion. *Med Monatsschr Pharm* 36, 179–190 (2013a)
- Ströhle A, Hahn A: Nährstoffsupplemente – Möglichkeiten und Grenzen. Teil 4: Supplemente in der Primärprävention – Konzeptionelle Aspekte. *Med Monatsschr Pharm* 36, 422–426 (2013b)
- Ströhle A, Hahn A: Mikronährstoffe in der Schwangerschaft. In: Hahn A, Ströhle A: Mikronährstoffe in der Frauenheilkunde. UNI-MED Verlag AG, Bremen, London, Boston, S. 67–101 (2016)
- Ströhle A, Obeid R: Metformin – (k)ein Vitamin-B12-Räuber? *Med Monatsschr Pharm* 39 (8), 341–344 (2016)
- Ströhle A, Richter M, González-Gross M, Neuhäuser-Berthold M, Wagner KH, Leschik-Bonnet E, Egert S: German Nutrition Society (DGE): The Revised D-A-CH-Reference Values for the Intake of Vitamin B12: Prevention of Deficiency and Beyond. *Mol Nutr Food Res* 63 (6), e1801178 (2019)
- Ströhle A, Wolters M, Hadji P, Hahn A: Folsäure und Neuralrohrdefekte – Ein Update. *Frauenarzt* 55 (6), 596–605 (2014)
- Sue-Ling CB, Abel WM, Sue-Ling K: Coenzyme Q10 as Adjunctive Therapy for Cardiovascular Disease and Hypertension: A Systematic Review. *J Nutr* 152 (7), 1666–1674 (2022)
- Theuwissen E, Magdeleyns EJ, Braam LA, Teunissen KJ, Knapen MH, Binnekamp IA, van Summeren MJ, Vermeer C: Vitamin K status in healthy volunteers. *Food Funct* 5 (2), 229–34 (2014)
- Turini E, Sarsale M, Petri D, Totaro M, Lucenteforte E, Tavoschi L, Baggiani A: Efficacy of Plant Sterol-Enriched Food for Primary Prevention and Treatment of Hypercholesterolemia: A Systematic Literature Review. *Foods* 11 (6), 839 (2022)
- Vincenti A, Bertuzzo L, Limitone A, D'Antona G, Cena H: Perspective: Practical Approach to Preventing Subclinical B12 Deficiency in Elderly Population. *Nutrients* 13 (6), 1913 (2021)
- Wakeman M, Archer DT: Metformin and Micronutrient Status in Type 2 Diabetes: Does Polypharmacy Involving Acid-Suppressing Medications Affect Vitamin B12 Levels? *Diabetes Metab Syndr Obes* 13, 2093–2108 (2020)
- Wallace TC, Frankenfeld CL, Frei B, Shah AV, Yu CR, van Klinken BJ, Adeleke M: Multivitamin/Multimineral Supplement Use is Associated with Increased Micronutrient Intakes and Biomarkers and Decreased Prevalence of Inadequacies and Deficiencies in Middle-Aged and Older Adults in the United States. *J Nutr Gerontol Geriatr* 38 (4), 307–328 (2019)
- Xie CR, Tang B, Shi YZ, Peng WY, Ye K, Tao QF, Yu SG, Zheng H, Chen M: Low FODMAP Diet and Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review With Network Meta-analysis. *Front Pharmacol* 13, 853011 (2022)
- Xu HL, Zou LL, Chen MB, Wang H, Shen WM, Zheng QH, Cui WY: Efficacy of probiotic adjuvant therapy for irritable bowel syndrome in children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 16 (8), e0255160 (2021)
- Ying J, Zhang Y, Yu K: Phytosterol compositions of enriched products influence their cholesterol-lowering efficacy: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Clin Nutr* 73 (12), 1579–1593 (2019)
- Zhang XF, Guan XX, Tang YJ, Sun JF, Wang XK, Wang WD, Fan JM: Clinical effects and gut microbiota changes of using probiotics, prebiotics or synbiotics in inflammatory bowel disease: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr* 60 (5), 2855–2875 (2021)
- Zhao M, Wu G, Li Y, Wang X, Hou FF, Xu X, Qin X, Cai Y: Meta-analysis of folic acid efficacy trials in stroke prevention: Insight into effect modifiers. *Neurology* 88 (19), 1830–1838 (2017)
- Zittermann A, Gummert JF: Nonclassical vitamin D action. *Nutrients* 2 (4), 408–25 (2010)

ZWISCHENRUF

Superfoods für Superschlaue?

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Chia, Goji & Co. – Superfoods gehören für etwa die Hälfte der Bevölkerung zu einer gesunden Ernährung. 30.11.2020; www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2020/39/chia_goji_und_co_superfoods_gehoeren_fuer_etwa_die_halfte_der_bevoelkerung_zu_einer_gesunden_ernaehrung-260212.html, abgerufen am 14.08.2022

Wiedenroth CF, Otter V: Who Are the Superfoods? New Healthy Luxury Food Products and Social Media Marketing Potential in Germany. *Foods* 10, 2907 (2021); <https://doi.org/10.3390/foods10122907>, abgerufen am 14.8.2022

WISSEN

COVID-19: Essenzielle Aminosäuren für die Regeneration

Quelle:

Landi F, Martone AM, Ciciarello F et al.: Effects of a New Multicomponent Nutritional Supplement on Muscle Mass and Physical Performance in Adult and Old Patients Recovered from COVID-19: A Pilot Observational Case-Control Study. *Nutrients* (14), S2316 (2022)

Stillen – eine Handvoll Wissen reicht

Weltstillwoche 2022

Weiterführende Informationen:

www.gesund-ins-leben.de/weltstillwoche

WUNSCHTHEMA

Nachhaltigkeit in der Ernährung

Blackstone NT, Conrad Z: Comparing the recommended eating patterns of the EAT-Lancet Commission and Dietary Guidelines for Americans: implications for sustainable Nutrition. *Current Developments in Nutrition* 4 (3), (2020); doi: 10.1093/cdn/nzaa015

Breidenassel C, Schäfer AC, Micka M, Richter M, Linseisen J, Watzl B for the German Nutrition Society (DGE): The Planetary Health Diet in contrast to the food-based dietary guidelines of the German Nutrition Society (DGE). A DGE statement. *Ernährungs Umschau*, 69 (5), 56–72, e1–3 (2022); doi: 10.4455/eu.2022.012

Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A: Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nat Food* 2, 198–209 (2021); doi:10.1038/S43016-021-00225-9

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): DGE-Ernährungskreis. (2022a); www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis, abgerufen am 09.09.2022

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. (2022b); www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge, abgerufen am 09.09.2022

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide. (2022c); www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide, abgerufen am 09.09.2022

EFSA (European Food Safety Authority): Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines. *EFSA Journal* 8 (3), 1460 (2010); doi: 10.2903/j.efsa.2010.1460

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations): Food-based dietary guidelines. Development process. (o. J. a); www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/development-process/en, abgerufen am 09.09.2022

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations): Food-based dietary guidelines. Background. (o. J. b); www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en, abgerufen am 09.09.2022

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), WHO (World Health Organization): Preparation and use of food-based dietary guidelines. (1998); https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42051/WHO_TRS_880.pdf, abgerufen am 09.09.2022

IPCC (Intergovernmental Panel on climate change): IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse gas fluxes in Terrestrial Ecosystems. Summary for Policymakers. (2019); www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2020/06/SRCCL_SPM_RevisedDraft_2.15_pdf.pdf, abgerufen am 09.09.2022

Leitzmann C, Keller M: Vegetarische und vegane Ernährung. 4. Aufl., Eugen Ulmer, Stuttgart (2020)

Livsmedelsverket National Food Agency: Swedish dietary guidelines- risk and benefit management report. Report 5 (2015a); www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2015/rapp-hanteringsrapport-engelska-omslag--inlaga--bilagor-eng-version.pdf, abgerufen am 09.09.2022

Livsmedelsverket National Food Agency: Find your way to eat greener, not too much and be active. (2015b); www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/andra-sprak/kostraden/kostrad-eng.pdf, abgerufen am 09.09.2022

Mazac R, Renwick K, Seed B, Black JL: An Approach for Integrating and Analyzing Sustainability in Food-Based Dietary Guidelines. *Frontiers in sustainable food systems* (2021); doi: 10.3389/fsufs.2021.544072

Mekonnen MM, Hoekstra AY: The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products: Value of water. Research Report Series No. 48, UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands (2010); <https://ayhoekstra.nl/pubs/Report48-WaterFootprintAnimalProducts-Vol2.pdf>, abgerufen am 09.09.2022

Ministry of Health of Turkey: Turkey Dietary Guidelines. Publication Nr. 1046, Ankara (2016). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkey_Dietary_Guidelines_2015.pdf, abgerufen 09.09.2022

- National Health and Medical Research Council: Eat for health. Australian Dietary Guidelines. Providing the scientific evidence for healthier Australian diets. (2013); www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/documents/australian-dietary-guidelines-2013.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- National Health and Medical Research Council: A modelling system to inform the revision of the Australian guide to healthy eating. (2011); www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/public_consultation/n55a_dietary_guidelines_food_modelling_111216.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- Reinhardt G, Gärtner S, Wagner T: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. Ifeu, Heidelberg (2020); www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- Renner B, Arens-Azevêdo U, Watzl B, Richter M, Virmani K, Linseisen J for the German Nutrition Society (DGE): DGE position statement on a more sustainable diet. *Ernährungs Umschau* 68 (7), 144–54 (2021); doi: 10.4455/eu.2021.030
- SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung): Schweizer Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. (2016); www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_D_2014.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung): Vegetarische Ernährung (ovo-lacto-vegetarische Ernährung). (2021); www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt-ovo-lacto-vegetarische-Ernaehrung-2021-1.pdf, abgerufen 09.09.2022
- Smith P, Bustamante M, Ahammad H, Clark H, Dong H et al.: Agriculture, Forestry and Other Land Use (AFOLU). (2014) In: *Climate Change: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. (2014); www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/ipcc_wg3_ar5_chapter11.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- Springmann M, Spajic L, Clark MA, Poore J, Herforth A et al.: The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. *BMJ (Clinical research ed.)* 370, m2322 (2020); doi: 10.1136/bmj.m2322
- Stoll-Kleemann S, Schmidt UJ: Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change* 17 (5), 1261–1277 (2017); doi: 10.1007/s10113-016-1057-5
- Tilman D, Clark M: Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 515, 518–522 (2014); doi: 10.1038/nature13959
- The Supreme Council of Health, Health Promotion and Non-communicable Diseases/Public Health Department: Qatar Dietary Guidelines. Doha, Qatar (2015); www.fao.org/3/az908e/az908e.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- UN (United Nations): Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. (2015); <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld>, abgerufen am 09.09.2022
- USDA (US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture): 2020–2025 Dietary Guidelines for Americans. (2020); www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf, abgerufen 09.09.2022
- USDA (US Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture): FoodData Central (o. J.); <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, abgerufen am 09.09.2022
- Koerber Kv: Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – ein Update. *Ernährung im Fokus* 9–10, 260–266 (2014); www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/aid_eif_Nachhaltige_Ernaehrung_Koerber_09-2014__Lit.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T et al.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* 393 (10170), 447–492 (2019); doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
- WWF (World Wide Fund For Nature): Nahrungsmittelverbrauch und Fußabdrücke des Konsums in Deutschland. Eine Neubewertung unserer Ressourcennutzung. Berlin (2015a); www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Nahrungsmittelverbrauch_und_Fussabdrucke_des_Konsums_in_Deutschland.pdf, abgerufen am 09.09.2022
- WWF (World Wide Fund For Nature): Das große Fressen. Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden. Berlin (2015b); www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Fressen_Zusammenfassung.pdf, abgerufen am 09.09.2022

WELTERNÄHRUNG

Verbesserung der Ernährungssituation in Westafrika

Das Projekt UPGRADE Plus

FAO, ECA and AUC: Africa – Regional Overview of Food Security and Nutrition 2021. Statistics and trends. S 2–7 (2021)

United Nations Children's Fund: The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. S 216–219 (2021)

Forsido SF, Duguma HT, Lema TB, Sturm B, Hensel O: Nutritional and sensory quality of composite extruded complementary food. *Food Sci Nutr* 7 (2), 882–889 (2019)

Fikiru O, Bultosa G, Forsido SF, Temesgen M: Nutritional quality and sensory acceptability of complementary food blended from maize (*Zea mays*), roasted pea (*Pisum sativum*), and malted barley (*Hordeum vulgare*). *Food Sci Nutr* 5 (2), 173–181 (2016)

Padulosi S, Thompson J, Rudebjer P: Fighting poverty, hunger and malnutrition with neglected and underutilized species (NUS): needs, challenges and the way forward. Biodiversity International, Rom (2013)

FORUM

Der Feinschmeckerkurs Ernährungsbildung mit allen Sinnen. Eine Evaluation

Bethge S, Brüggemann I: Schmecken lernen für 4- bis 7-Jährige: der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-Jährige: Grundkurs mit Pyramidenstickern. aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., Bonn (2013)

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Neu aufgelegt: Der Feinschmeckerkurs für Kinder. Sehen. Riechen. Hören. Fühlen. Schmecken. Genießen. Bonn (2019); www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2019/august/neu-aufgelegt-der-feinschmeckerkurs-fuer-kinder, abgerufen am 13.03.2022

Hennig C: Masterthesis an der Europa-Universität Flensburg. Gesunde Ernährung in der Grundschule – Vergleich verschiedener Ernährungskonzepte. Eine Untersuchung in der Jahrgangsstufe 1 (2020)

Plinz C: Kulinarische Diskurse als Indikatoren sich wandelnder Gesellschaften – das Kulturthema Essen in seiner kommunikativen Bedeutung. Haushalt in Bildung und Forschung 3/2017, 91–107 (2017)

Plinz C: Das Kulturthema Essen in seiner kommunikativen Bedeutung. Eine Untersuchung zum Zusammenhang zwischen dem Essverhalten und der Kommunikation über dieses. In: Ricart Brede J, Tahiri N: Essen und Trinken. Multidisziplinäre Perspektiven auf menschliches Alltagshandeln in unterschiedlichen Kulturen. Igel Verlag, Hamburg, S 165–185 (2020)

Schnakenberg S: Masterthesis an der Europa-Universität Flensburg. Ernährungsbildung im Sachunterricht. Eine empirische Untersuchung zu dem Ernährungskonzept ‚Schmecken mit allen Sinnen. Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-jährige‘. (2021)

METHODIK & DIDAKTIK

Diversity in Schule und Beratung

Queer Lexikon e. V.: Queeres Glossar der Queer Lexikons (www.queer-lexikon.net). Stand: Dezember 2019; <https://queer-lexikon.net/wp-content/uploads/2019/12/GlossarDez2019.pdf>, abgerufen am 08.06.2022

Zitatquelle Preciado PB: Autor des Buches „Kontrasexuelles Manifest“: s. Zitat von Jayröme C. Robinet; www.br.de/nachrichten/kultur/queer-gender-diversitaet-pride-antke-engel-jayrome-robinet-guelden-ediger-interview,RnpsaNt, abgerufen am 08.06.2022

Preciado PB: Kontrasexuelles Manifest. b books, Berlin (2003)

Gaupp N: Jugend zwischen Individualität und gesellschaftlichen Erwartungen. In: Deutsches Jugendinstitut (DJI) (Hrsg.): Impulse – das Forschungsmagazin des DJI. 2, 4–9 (2018)

Rocktäschel LC: www.lucia-clara-rocktaeschel.de/nichtbinaere-menschen-ansprechen, abgerufen am 08.06.2022

Beispiel zur gendersensiblen Sprache: www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/was-gendern-bringt-und-was-nicht/

Misersky et al.: <https://doi.org/10.1080/0163853X.2018.1541382>, mit anderen Beispielsätzen. Originalstudie (2018)

PRÄVENTION & THERAPIE

Postprandiale Hypotonie und Ernährung

Alagiakrishnan K: Hypotensive Syndromes in Geriatric Patients. Nature, Springer (2020)

American College of Cardiology: New ACC/AHA High Blood Pressure Guidelines Lower Definition of Hypertension. American College of Cardiology (2017); www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2017/11/08/11/47/mon-5pm-bp-guideline-aha-2017

Aponte-Becerra L, Novak P: Tilt Test: A Review. Journal of Clinical Neurophysiology, Official Publication of the American Electroencephalographic Society 38 (4), 279–286 (2021); <https://doi.org/10.1097/WNP.0000000000000625>

Biesalski H, Grimm P, Waigand-Brauner M, Biesalski U, Nowitzki-Grimm S: Taschenatlas der Ernährung. Thieme Verlag, Stuttgart (2004)

Biesalski H, Pirlich M, Bischoff S, Weinmann A: Ernährungsmedizin. 5. Aufl., Thieme Verlag, Stuttgart (2017)

Brignole M, Moya A, de Lange FJ et al.: Guidelines for the diagnosis and management of syncope. European Heart Journal 39 (21), 1883–1948 (2018); <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy037>

Deutsche Herzstiftung: Niedriger Blutdruck: Harmlos oder bedenklich? (31. August 2020); www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/niedriger-blutdruck-harmlos-oder-bedenklich

Diehl R et al.: Synkopen, S1-Leitlinie. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie, Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. 50 (2020)

- Galgani J, Aguirre C, Díaz E: Acute effect of meal glycemic index and glycemic load on blood glucose and insulin responses in humans. *Nutrition Journal* 5 (1) 22 (2006); <https://doi.org/10.1186/1475-2891-5-22>
- Gentilcore D, Meyer JH, Rayner CK, Horowitz M, Jones KL: Gastric distension attenuates the hypotensive effect of intraduodenal glucose in healthy older subjects. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 295 (2), R472–477 (2008); <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00108.2008>
- Harvard Medical School HH: Eating can cause low blood pressure. *Harvard Health* (2020)
- Herdegen T, Böhm R, Gohlke P, Luippold G: *Kurzlehrbuch Pharmakologie und Toxikologie* (3.). Thieme Verlag, Stuttgart (2013)
- Jansen RWM: Postprandial Hypotension: Simple Treatment But Difficulties With the Diagnosis. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 60 (10), 1268–1270 (2005); <https://doi.org/10.1093/gerona/60.10.1268>
- Jansen RWM: Postprandial Hypotension: Epidemiology, Pathophysiology, and Clinical Management. *Annals of Internal Medicine* 122 (4), 286 (1995); <https://doi.org/10.7326/0003-4819-122-4-199502150-00009>
- Jenkins DJA, Sahye-Pudaruth S, Khodabandehlou K, Liang F, Kasmani M, Wanyan J, Wang M, Selvaganesh K, Paquette M, Patel D, Glenn AJ, Srichaikul K, Kendall CWC, Sievenpiper JL: Systematic review and meta-analysis examining the relationship between postprandial hypotension, cardiovascular events, and all-cause mortality. *The American Journal of Clinical Nutrition* nqac158 (2022); <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac158>
- Jones KL, Tonkin A, Horowitz M, Wishart JM, Carney BI, Guha S, Green L: Rate of gastric emptying is a determinant of postprandial hypotension in non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Clinical Science (London, England: 1979)* 94 (1), 65–70 (1998); <https://doi.org/10.1042/cs0940065>
- Köhnlein H-E: *Erste Hilfe*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart (2004)
- Luciano GL, Brennan MJ, Rothberg MB: Postprandial Hypotension. *The American Journal of Medicine* 123 (3), 281.e1–281.e6 (2010); <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2009.06.026>
- Merck & Co.: Postprandial Hypotension — Heart and Blood Vessel Disorders. *Merck Manuals Consumer Version* (2018); www.merckmanuals.com/home/heart-and-blood-vessel-disorders/symptoms-of-heart-and-blood-vessel-disorders/postprandial-hypotension
- McDonald IA: Carbohydrate as a nutrient in adults: Range of acceptable intakes. *European Journal of Clinical Nutrition* 53 Suppl 1, S101–106 (1999); <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600750>
- Narkiewicz K, Cooley RL, Somers VK: Alcohol Potentiates Orthostatic Hypotension: Implications for Alcohol-Related Syncope. *Circulation* 101 (4), 398–402 (2000); <https://doi.org/10.1161/01.CIR.101.4.398>
- National Health Service (NHS): Low blood pressure (hypotension). *Nhs.Uk* (23. Oktober 2017); www.nhs.uk/conditions/low-blood-pressure-hypotension/
- National Health Service (NHS): What is blood pressure? *Nhs.Uk* (26. Juni 2018); www.nhs.uk/common-health-questions/lifestyle/what-is-blood-pressure/
- Nguyen TAN, Ali Abdelhamid Y, Weinel LM, Hatzinikolas S, Kar P, Summers MJ, Phillips LK, Horowitz M, Jones KL, Deane AM: Postprandial hypotension in older survivors of critical illness. *Journal of Critical Care* 45, 20–26 (2018); <https://doi.org/10.1016/j.jcrc.2018.01.012>
- Oberman AS, Harada RK, Gagnon MM, Kiely DK, Lipsitz LA: Effects of postprandial walking exercise on meal-related hypotension in frail elderly patients. *The American Journal of Cardiology* 84 (9), 1130–1132, A11 (1999); [https://doi.org/10.1016/s0002-9149\(99\)00520-2](https://doi.org/10.1016/s0002-9149(99)00520-2)
- O'Donovan D, Feinle C, Tonkin A, Horowitz M, Jones KL: Postprandial hypotension in response to duodenal glucose delivery in healthy older subjects. *The Journal of Physiology* 540 (Pt 2), 673–679 (2002); <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2001.013442>
- O'Keefe JH, Gheewala NM, O'Keefe JO: Dietary strategies for improving post-prandial glucose, lipids, inflammation, and cardiovascular health. *Journal of the American College of Cardiology* 51 (3), 249–255 (2008); <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2007.10.016>
- Pavelić A, Krbot Skorić M, Crnošija L, Habek M: Postprandial hypotension in neurological disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Autonomic Research* 27 (4), 263–271 (2017); <https://doi.org/10.1007/s10286-017-0440-8>
- Potter JF, Heseltine D, Hartley G, Matthews J, Macdonald IA, James OFW: Effects of Meal Composition on the Postprandial Blood Pressure, Catecholamine and Insulin Changes in Elderly Subjects. *Clinical Science* 77 (3), 265–272 (1989); <https://doi.org/10.1042/cs0770265>
- Puvi-Rajasingham S, Mathias CJ: Effect of meal size on post-prandial blood pressure and on postural hypotension in primary autonomic failure. *Clinical Autonomic Research: Official Journal of the Clinical Autonomic Research Society* 6 (2), 111–114 (1996); <https://doi.org/10.1007/BF02291232>
- Rivasi G, Fedorowski A: Hypertension, hypotension and syncope. *Minerva Medica* 113 (2), 251–262 (2022)
- Schek A: *Ernährungslehre kompakt: Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin, Naturwissenschaften und zur Ausbildung von Ernährungsfachkräften*. 6. Aufl., Umschau Zeitschriftenverlag (2017)
- Schmidt RF, Lang F, Heckmann M: *Physiologie des Menschen: Mit Pathophysiologie*. 31. Aufl. (2011), Springer (2017)
- Soenen S, Rayner CK, Jones KL, Horowitz M: The ageing gastrointestinal tract. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 19 (1), 12–18 (2016); <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000238>
- Standl E, Schnell O, Ceriello A: Postprandial hyperglycemia and glycemic variability: Should we care? *Diabetes Care* 34 Suppl 2, S120–127 (2011); <https://doi.org/10.2337/dc11-s206>
- Trahair LG, Horowitz M, Jones KL: Postprandial Hypotension: A Systematic Review. *Journal of the American Medical Directors Association* 15 (6), 394–409 (2014); <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.01.011>
- Vaitkevicius PV: Frequency and Importance of Postprandial Blood Pressure Reduction in Elderly Nursing-Home Patients. *Annals of Internal Medicine* 115 (11), 865 (1991); <https://doi.org/10.7326/0003-4819-115-11-865>

- Vloet LCM, Smits R, Jansen RWMM: The Effect of Meals at Different Mealtimes on Blood Pressure and Symptoms in Geriatric Patients With Postprandial Hypotension. *Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES* 58A (11), 1031–1035 (2008)
- Waalder BA, Toska K: [Digestive system's large and changing needs of blood supply]. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Raekke* 119 (5), 664–666 (1999)
- World Health Organization (WHO): Q&As on hypertension. WHO; World Health Organization (2015); www.who.int/features/qa/82/en/index.html
- Zanasi A, Tincani E, Evandri V, Giovanardi P, Bertolotti M, Rioli G: Meal-induced blood pressure variation and cardiovascular mortality in ambulatory hypertensive elderly patients: Preliminary results. *Journal of Hypertension* 30 (11), 2125–2132 (2012); <https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e328357f16d>

TIPP

Superfood“ – Ganz einfach!

Zum Weiterlesen:

- Verbraucherzentrale: Superfood: Hype um Früchte und Samen; Stand: 13.12.2021; www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292
- Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES): „Superfood“ – was ist das? www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/superfood--was-ist-das-153633.html
- Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB): Wie super sind Superfoods? UGB-Forum 4/2015; www.ugb.de/lebensmittel-im-test/naehrwert-superfoods/
- Rösch R: Wundermittel Antioxidanzien? Ernährung im Fokus 07–08 (2018)
- Störing et al.: Aronia – ein „Superfood“? Ernährung im Fokus 07–08 (2018)

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Die fragwürdige Liebe zur Natur

- Beckenbach N, Klotter C: Gleichheit und Souveränität. Springer, Wiesbaden (2014)
- Camporesi P: Der feine Geschmack. Campus, Frankfurt (1992)
- Jullien F: Schattenseiten. Diaphanes, Zürich (2005)
- Rousseau J-J: Emil oder über die Erziehung. Schöningh, Paderborn (1998)
- Wormbs B: Über den Umgang mit Natur. Hanser, München (1976)