

# Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Foto: stevepb / pixabay.com

Schwerpunkt

## Maßnahmen auf allen Ebenen erforderlich – Prävention des Typ-2-Diabetes

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

**Säuglingsmilch bleibt Sorgenkind**

**Formula-Diäten oft Zuckerbomben**

**Grüne Woche 2016: Lebensmittelretter in Aktion**

Fragen aus der Beratung

**Was ist eigentlich pelagische Fischerei?**

Neues aus Wissenschaft und Praxis

**Detox-Diäten und -Produkte – kritisch betrachtet**

**US-Dietary Guidelines 2015-2020**

Recht und Gesetz

**Spanisches Olivenöl aus Italien**

Seite

## 3 Editorial

### Kurzmeldungen

- 3 Deutschland, wie es isst
- 3 Neue EFSA-Referenzwerte
- 3 NRW übernimmt Vorsitz der VSMK

### Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Jahresbericht der Landwirtschaftskammer
- 4 EU-Schulobst- und -gemüseprogramm NRW – Neue Bewerbungsrunde 2016/2017 startet
- 4 Campylobacteriose erstmals häufigste meldepflichtige Krankheit
- 4 Neuer Dialog der Landwirtschaft mit der Bevölkerung gestartet
- 5 Formula-Diäten oft Zuckerbomben
- 6 Grüne Woche 2016: Lebensmittelretter in Aktion
- 6 Der kritische Agrarbericht 2016
- 7 Verbundprojekt „Gesund aufwachsen“
- 7 Vermeidung und Reduzierung von Lebensmittelabfällen in der Schulverpflegung
- 8 Säuglingsmilch bleibt Sorgenkind

### Fragen aus der Beratung

- 9 Was ist eigentlich pelagische Fischerei?

### Schwerpunkt

- 10 Prävention des Typ-2-Diabetes

### Neues aus Wissenschaft und Praxis

- 14 In Öl eingelegtes Gemüse: Mögliche Gefahr durch Clostridium botulinum-Toxine
- 14 Schutz vor Campylobacter – Fleisch nicht waschen
- 14 New York fordert Salz-Deklaration in Restaurants
- 15 Detox-Diäten und -Produkte – kritisch betrachtet
- 16 US-Dietary Guidelines 2015-2020
- 17 Nationales Diabetes-Zentrum angekündigt

### Recht und Gesetz

- 17 Spanisches Olivenöl aus Italien
- 18 Bergerzeugnis als neue Qualitätsangabe für Lebensmittelspezialitäten

### Bücher und Medien

- 18 Biochemie für Ahnungslose
- 19 Nachhaltigkeit im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft

## 19 Quellenverzeichnis

## 20 Termine

### Internet

- 20 Interessantes im Netz

#### Achtung!

Namen, Adressen, Telefonnummern, Mailadressen – vieles ändert sich im Laufe der Zeit. Hat sich bei Ihnen auch etwas geändert? Dann teilen Sie es uns doch bitte mit, damit Sie auch weiterhin regelmäßig den **Knack•Punkt** bekommen und die Newsletter nicht in der unendlichen Weite des Internet verloren gehen.

Kurze Mail (→ [knackpunkt@vz-nrw.de](mailto:knackpunkt@vz-nrw.de)) oder Anruf (☎ 0211 / 3809 - 121) genügt, damit wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind.

Danke!

#### Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Mintropstraße 27 • 40215 Düsseldorf

Federführend für die Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“, gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

#### Kooperationspartner:

- AOK Nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.
- Landwirtschaftskammer NRW
- Rheinischer LandFrauenverband e.V.
- Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V.
- STADT UND LAND e.V.
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung
- Verbraucherzentrale NRW e.V.

#### Fachliche Betreuung und Koordination:

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Bereich Ernährung und Umwelt

#### Redaktion:

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Bernhard Burdick (verantwortlich)  
Angela Clausen (AC)  
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238  
E-Mail: [knackpunkt@vz-nrw.de](mailto:knackpunkt@vz-nrw.de)

#### Texte:

Dr. Judith Borgwart (JB)<sup>1</sup>, Angela Clausen (AC)<sup>2</sup>, Mechthild Freier (mf)<sup>3</sup>, Nathalie Golla (NG)<sup>2</sup>, Gabriele Graf (ga)<sup>2</sup>, Sabine Klein (Kn)<sup>1</sup>, Frank Waskow (WF)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fachjournalistin, Hirschberg

<sup>2</sup> Verbraucherzentrale NRW e.V.

<sup>3</sup> Fachjournalistin für Ernährung, Korschenbroich

#### Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Andrea Sandvoß  
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238  
E-Mail: [knackpunkt@vz-nrw.de](mailto:knackpunkt@vz-nrw.de)

#### Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (6 Hefte) Inland 18,00 €, Ausland 26,00 € inklusive Versand, gegen Rechnung. Der Bezugszeitraum des Abonnements beträgt zwölf Monate und verlängert sich um weitere zwölf Monate, wenn der Abonnementvertrag nicht spätestens zwei Monate vor Ende des Bezugszeitraums gekündigt wird. Die Kündigung des Abonnementvertrags hat schriftlich zu erfolgen. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt](http://www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt) oder können bei uns angefordert werden.

#### Nächste Ausgabe:

April 2016, Redaktionsschluss 15. März 2016

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

#### Gestaltung, Satz, Druck:

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

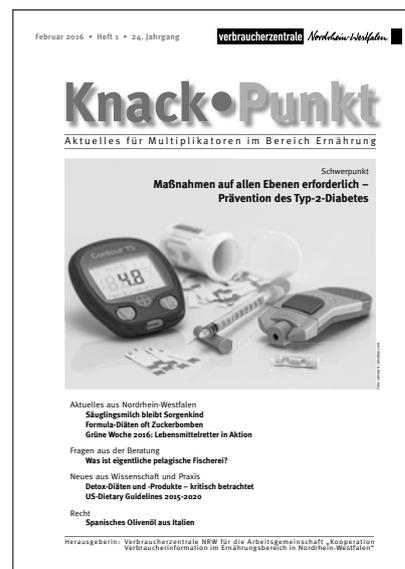
ISSN 1866-6590

**Liebe Leserinnen und Leser,**

die Vereinten Nationen haben das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Vielleicht erleben sie ja dadurch auch bei uns eine Renaissance. Immerhin stellen sie eine gute Eiweißquelle dar und verdienen es, nicht nur hoch verarbeitet in Veggie-Fleischersatz-Produkten aufzutauen. Nicht zuletzt leisten sie auch in der Diabetes-Prävention und in der Diabetiker-Ernährung gute Dienste. Die Prävention von Diabetes ist ein wichtiges Thema, wie die stetig steigenden Zahlen an Betroffenen zeigen. Wir beschäftigen uns daher im Schwerpunkt dieses **Knack•Punkt** (S. 10 ff) damit – gezielt unter NRW-Aspekten. 2016 ist auch für NRW von Bedeutung, denn es feiert den 70. Geburtstag. Daher wird es im Landtag viele Besucher/-innen geben und die Landtagspräsidentin hat versprochen, den öffentlichen Bereich des Landtags in 2016 für die Aufklärung über Diabetes zu nutzen und das Thema auch in den Mittelpunkt der Gesundheitsvorsorge für die Landtagsmitarbeiter/-innen zu stellen. Es soll auch mehr Aufklärungs-

arbeit in Schulen und Kitas geben, allerdings ist dafür wegen des Konnexivitäts-Gebots viel ehrenamtliches Engagement gefragt. Bereits in 2015 hatte die Ministerpräsidentin die Schirmherrschaft über die Herbsttagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft übernommen, die erstmals in Düsseldorf stattfand.

2016 ist auch das Jahr des NRW-Vorsitzes in der Verbraucherschutzministerkonferenz. Minister Remmel hat auf der Grünen Woche angekündigt, einen Schwerpunkt auf nachhaltige Lebensmittelproduktion zu setzen. Dazu gehört die Wertschätzung von Lebensmitteln, die Art und Weise der heutigen Lebensmittelproduktion, angefangen von der Haltung von Nutztieren über die Herstellung („Antibiotika-Einsatz“) und die hohe Lebensmittelverschwendung bis hin zu Transparenz-Systemen für Lebensmittelkontrollen („Gastro-Ampel“). Aktuell haben wir für Sie weitere interessante Themen wie eine Einschätzung zum Begriff „Detox“ (S.15), erklären, was unter pelagischer Fischerei (S. 9) zu verstehen ist und warum die Herkunftskennzeichnung



bei Olivenöl (S. 17) soviel Verwirrung stiftet. Außerdem berichten wir über die Zuckergehalte von Formula-Diäten (S. 5) und warum es immer wieder Probleme mit leeren Säuglingsmilchregalen in Drogerie- und Supermärkten (S. 7) gibt.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

**Ihre Redaktion**

## Kurzmeldungen

### Deutschland, wie es isst

Der Ernährungsreport 2016 des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) geht Fragen zur Lebensweise und Einstellung der Menschen in Deutschland zu Lebensmitteln und Ernährung nach, informiert über Trends und Entwicklungen und klärt, wo Deutschlands Verbraucher/-innen einkaufen und sich über Ernäh-



run g u n d Lebensmitteln informieren. Der Bericht basiert auf einer repräsentativen Befra-

gung von 1.000 Bundesbürgern/-innen ab 14 Jahre im Oktober 2015, durchgeführt vom Meinungsforschungsinstitut FORSA im Auftrag des BMEL. Der Bericht steht im Internet.

→ [www.bmel.de/DE/Ernaehrung/\\_Texte/Ernaehrungsreport2016.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/_Texte/Ernaehrungsreport2016.html)

### Neue EFSA-Referenzwerte

Die EFSA hat neue Referenzwerte für Vitamin E und B<sub>12</sub>, Magnesium und Phosphat veröffentlicht.

Als ausreichende Zufuhrmenge (*adequate intake AI*) für alpha-Tocopherol werden 13 mg/Tag für Männer und 11 mg für Frauen (DGE: 14 bzw. 12 mg) angegeben. Für Cobalamin sind es 4 µg (DGE 3 µg), bei Magnesium 350 bzw. 300 mg/Tag (DGE ebenso), bei Phosphat 550 mg/Tag (DGE 700 mg).

Bei den Vitaminen gibt es Vorschläge für Schwangerschaft und Laktation. (AC)

Quellen: *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin E as α-tocopherol*. EFSA Journal 2015;13(7): 4149 ◆ *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12)*. EFSA Journal 2015; 13(7): 4150 ◆ *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium*. EFSA Journal 2015; 13(7): 4186 ◆ *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for phosphorus*. EFSA Journal 2015; 13(7): 4185

### NRW übernimmt Vorsitz der VSMK

NRW hat zum Jahreswechsel turnusgemäß den Vorsitz der VERBRAUCHERSCHUTZMINISTERKONFERENZ (VSMK) vom Land Niedersachsen übernommen. „Verbraucherschutz ist heute notwendiger denn je. Denn vor allem durch die Digitalisierung des Alltags, durch immer komplexere Finanzprodukte und aufgrund einer immer mehr globalisierten und undurchsichtigeren Lebensmittelproduktion werden Verbraucherinnen und Verbraucher vor neue Herausforderungen gestellt“, so NRW-Verbraucherschutzminister JOHANNES REMMEL.

Die beiden Schwerpunktthemen des VSMK-Jahres sollen „Verbraucherschutz in der digitalen Welt“ sowie „Wertschätzung von Lebensmitteln“ werden. (AC)

Quelle: Pressemitteilung des MKULNV „Minister Remmel: ‚Digitalisierung und Globalisierung verlangen starken Verbraucherschutz‘ – NRW übernimmt Vorsitz der Verbraucherschutzministerkonferenz. Schwerpunktthemen: Digitalisierung und Wertschätzung von Lebensmitteln“ vom 14.01.16

→ [www.vsmk2016.nrw.de](http://www.vsmk2016.nrw.de)

### Jahresbericht der Landwirtschaftskammer

Der Jahresbericht 2015 der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NRW informiert über die vielfältige Arbeit der Landwirtschaftskammer, die viele hoheitliche Aufgaben im Bereich der Agrarverwaltung wahrnimmt. Der Jahresbericht vermittelt einen Eindruck von der Vielfalt der Landwirtschaft und des Gartenbaus in Nordrhein-Westfalen und dokumentiert mit umfangreichem Zahlenmaterial, wie sich die grüne Branche im zurückliegenden Jahr entwickelt hat.

Das Kapitel „Tierproduktion“ beschäftigt sich mit der Nachfrage nach Hähnchenfleisch, diskutiert Wege zu einer gesellschaftlich akzeptierten Nutztierhaltung, berichtet über mehr Bewegungsfreiheit in der Sauenhaltung und stellt die NRW-Erklärung zum Schwanzbeißen bei Schweinen vor. Auch der Antibiotika-Einsatz in der Tierhaltung ist Thema. Der Bericht umfasst 60 Seiten mit zahlreichen Fotos und Grafiken. Er kann im Internet heruntergeladen werden.

→ [www.landwirtschaftskammer.de/wir/jahresbericht/index.htm](http://www.landwirtschaftskammer.de/wir/jahresbericht/index.htm)

### EU-Schulobst- und -gemüseprogramm NRW – Neue Bewerbungsrunde 2016/2017 startet

Auch in diesem Jahr kann das 2010 gestartete EU-Schulobst- und -gemüseprogramm erneut angeboten werden. Bewerbungen können sich alle nordrhein-westfälischen Grundschulen und Förderschulen, die eine Primarstufe haben. Hat sich eine Schule für das Schulobst- und -gemüseprogramm qualifiziert, so nimmt die gesamte Schule bzw. Primarstufe an dem Programm teil. Eine Teilnahme von nur einzelnen Klassen oder mit einer verringerten Schülerzahl ist bei Grundschulen nicht möglich. Die Teilnahme am Programm ist für Förderschulen ab Klasse 5 freiwillig auch mit einzelnen höheren Klassen möglich.

Nach wie vor kommt das Programm bei Eltern, Lehrern und vor allem den Schülerinnen und Schülern sehr gut an, so dass die Landesregierung das Programm erneut anbieten wird.

Alle bereits teilnehmenden Schulen können weiterhin im Programm bleiben, denn eine kontinuierliche Teilnahme ist für eine nachhaltige Wirkung besonders wichtig.

Es bleibt bei der 3-tägigen Versorgung mit frischem Obst und Gemüse für alle teilnehmenden Schulen. Alle interessierten Schulen können sich ab dem 7. März 2016 für die Teilnahme am Programm bewerben. Bewerbungsschluss ist der 15. April 2016.

Sowohl die Bewerbung neuer Schulen als auch die Rückmeldung bereits teilnehmender Schulen sind nur online auf der Website des Schulobst- und -gemüseprogramms → [www.schulobst.nrw.de](http://www.schulobst.nrw.de) möglich.

Quelle: MKULNV, Januar 2016



### Campylobacteriose erstmals häufigste meldepflichtige Krankheit

Ende 2015 veröffentlichte das LANDESZENTRUM GESUNDHEIT NORDRHEIN-WESTFALEN (LZG.NRW) den Infektionsjahresbericht NRW 2014 (Meldepflichtige Infektionskrankheiten in NRW). Infektionsberichte basieren auf den Einzelfallmeldungen nach den §§ 6-9 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), die mindestens einmal wöchentlich aus den Kreisen und kreisfreien Städten des Landes an die zentrale Überwachungsstelle im LZG.NRW übermittelt werden. Danach gehörten 2014 lebensmittelbedingte Infektionen mit zu den zehn häufigsten Erkrankungen: „Die viralen und gastrointestinalen Infektionen (Campylobacteriose, Salmonellose, Escherichia coli-Enteritis, Noro- und Rotavirus-Gastroenteritis), Windpocken und Keuchhusten sowie Nachweise von Methicillin-resistentem Staphylococcus aureus (MRSA) in Blut und Liquor, Tuberkulose und Hepatitis C.“ So stiegen beispielsweise die Campylobacteriose-Fallzahlen im Vergleich zu 2013 um 15 % auf rund 18.500 Fälle an (zu Ursachen und Vermeidung von Campylobacter-Infektionen siehe S. 14). Die Campylobacteriose war damit 2014 erstmals die häufigste meldepflichtige Krankheit in NRW. Salmonellosen waren wie schon zuvor weiter rückläufig. Die Zahl der E. coli-Enteritiden blieb weitgehend stabil. Die Zahlen für die laborbestätigten Norovirus-Gastroenteritiden waren weiter rückläufig, es wurden mit rund 13.000 Fällen 25 % weniger gemeldet als 2013. Auch die gemeldeten Zahlen für Gastroenteritiden durch Rotavirus sind von knapp 10.000 Fällen in 2013 auf rund 6.000 Fälle in 2014 zurückgegangen. Neben den Jahresberichten (ab 2009) gibt es im Internet auch wöchentliche und regionale Infektionsberichte des LZG.NRW.

Quelle: Landeszentrum Gesundheit NRW (2015): Infektionsjahresbericht 2014

→ [www.lzg.nrw.de/themen/gesundheitsberichte\\_daten/infektionsberichte/jahresbericht2014/index.html](http://www.lzg.nrw.de/themen/gesundheitsberichte_daten/infektionsberichte/jahresbericht2014/index.html)

→ [www.lzg.nrw.de/themen/gesundheitsberichte\\_daten/infektionsberichte/index.html](http://www.lzg.nrw.de/themen/gesundheitsberichte_daten/infektionsberichte/index.html)

### Neuer Dialog der Landwirtschaft mit der Bevölkerung gestartet

Landwirte stehen zurzeit ständig in der Kritik und wollen in einem neuen Dialog die Sympathien der Bevölkerung zurückgewinnen. Das geht am besten mit Humor, ist der RHEINISCHE LANDWIRTSCHAFTS-VERBAND (RLV) überzeugt und startete jetzt eine Plakatkampagne unter dem Motto „Wir machen“. Egal ob es um Lebensmittel, erneuerbare Energien oder die Landschaft geht – die Leistungen der Bauern sind vielfältig und aus dem Alltag nicht wegzudenken. Im neuen Dialog möchten die Landwirte auch kritische Themen wie zum Beispiel den Gülle-Einsatz ansprechen. „Wir Bauern brauchen uns nicht zu verstecken und das wollen wir auch gar nicht!“ lautet die Botschaft. Vielmehr möchten die Landwirte mit der Kampagne wieder näher an die Menschen kommen und eine Grundlage für einen konstruktiven Austausch schaffen.

Quelle: Pressemitteilung des RLV vom 22.01.16

→ [www.die-rheinischen-bauern.de](http://www.die-rheinischen-bauern.de)

(AC)

## Marktcheck der Verbraucherzentrale

## Formula-Diäten oft Zuckerbomben

Frühlingszeit ist Diätzeit. Zum vermeintlich schnellen Abnehmen werden gerne Formula-Diäten verwendet. Dabei handelt es sich meist um Eiweiß-Shakes, die Mahlzeiten ganz oder teilweise ersetzen sollen. Die Pulver werden mit Wasser oder Milch angerührt, manchmal muss zusätzlich Pflanzenöl zugegeben werden. Die Anforderungen an die Zusammensetzung von Formula-Diäten sind in § 21a Diät-Verordnung geregelt.

Eine Formula-Diät, die als Ersatz für eine ganze Tagesration bestimmt ist, muss mindestens 800 Kilokalorien und maximal 1.200 Kilokalorien pro Tagesration enthalten. Bei Produkten, die nicht alle Mahlzeiten am Tag ersetzen, sind pro Portion mindestens 200 Kilokalorien und maximal 400 Kilokalorien vorgeschrieben. Vorschriften gibt es auch für den Fettgehalt (max. 30 Energieprozent), den Eiweißgehalt (25-50 Energieprozent, max. 125 g pro Tag) und die Zusammensetzung dieser Hauptnährstoffe sowie für Ballaststoffe (10-30 g pro Tag). Keine Angaben macht die Verordnung über den Kohlenhydratgehalt, dieser ergibt sich aus der Differenz. Und dahinter kann sich viel Zucker verstecken, wie ein Marktcheck der VERBRAUCHERZENTRALE NIEDERSACHSEN zeigt.

## Marktcheck

Die VERBRAUCHERZENTRALE NIEDERSACHSEN überprüfte im November 2015 zehn Formula-Diät-Pulver (Geschmack neutral oder Vanille) hinsichtlich des Zuckergehalts und verglich die Preise. Getestet wurden Produkte aus Apotheken, Drogerien und von Online-Anbietern.

Zur Bewertung des Zuckergehalts wurde die Empfehlung der WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO), die Zuckermenge möglichst auf unter fünf Energieprozent pro Tag zu begrenzen (s. Knack•Punkt 2/2015, S. 10f), herangezogen. Berücksichtigt wurde dabei nur der Zuckergehalt des Produkts.

Die natürlicherweise in der für die Zubereitung verwendeten Milch enthaltene Laktose wurde gemäß den WHO-Empfehlungen außen vor gelassen.

## Ergebnisse

Spitzenreiter im Marktcheck war das Produkt SLIM FAST Milchshake-Pulver Vanille. Mit 36,5 Gramm Zucker für zwei Portionen (= zwei Mahlzeiten) weist es den höchsten Zuckergehalt auf. Das reine Pulver besteht damit zur Hälfte aus Zucker. Die WHO-Empfehlung von fünf Energieprozent wird bei diesem Produkt mit 26 % (Basis: 556 kcal für 2 Portionen) um mehr als das Fünffache überschritten. Selbst wenn das Produkt die einzige Zuckerquelle bei einer Tageskost mit 1.200 kcal wäre, würden damit immer noch 12 Energieprozent Zucker aufgenommen werden.

Neben dem SLIM FAST-Produkt schneidet auch das Produkt *Das Gesunde Plus Vitalkost* von DM schlecht ab: Der Zuckergehalt liegt hier bei 30 Gramm für zwei Portionen am Tag. *almased Vitalkost* ist mit 29,8 g nicht besser.

Lediglich drei von zehn Formula-Diät-Pulvern hielten den WHO-Grenzwert von unter fünf Energieprozent Zuckermenge bei zwei Portionen pro Tag ein. Diese sind *VitaSlim Figur-Shake* (6,86 g pro 2 Portionen), *Stoffwechsel-Vital* von CHARLOTTE EDEN (6 g) und die *Precon BCM-Diät* (3 g).

Die Preisspanne bei den Eiweiß-Shakes ist groß und reicht je nach

Einkaufsstätte von etwa 60 Cent bis zu knapp zwei Euro pro Portion. Das Produkt mit dem höchsten Preis ist der ausschließlich im Internet käufliche *Precon BCM-Diät Vanille Shake*, der bei zwei Mahlzeiten am Tag bei 3,71 Euro liegt. Den niedrigsten Preis für zwei Portionen pro Tag erreicht das Produkt *Layenberger Fit+Feelgood* (19,2 g Zucker in 2 Portionen) mit 1,30 Euro. Teurere Produkte sind nicht zwangsläufig zuckerärmer.

## Fazit

Wenn Formula-Diäten zum Einstieg in eine Gewichtsreduktion verwendet werden, ist es sinnvoll bei der Produktwahl auch auf den Zuckergehalt zu achten. Für Formula-Diäten ist laut Diät-Verordnung bisher allerdings nur die Angabe der Hauptnährstoffe sowie der Vitamine und Mineralstoffe vorgeschrieben, es sei denn, es werden zusätzlich Angaben nach Health Claims-Verordnung gemacht. Dann gilt die LMIV (Big Seven).

Produkte, die als Tagesration bestimmt sind, sollten ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden. (AC)

→ [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/marktcheck-formula-diaet](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/marktcheck-formula-diaet)



Rezepte für ein ressourcenleichtes Leben

## Grüne Woche 2016: Lebensmittelretter in Aktion

Unter dem Motto „Gutes und Nachhaltiges aus NRW“ präsentierte sich das Land Nordrhein-Westfalen vom 15. bis 24. Januar 2016 auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin. Mit dabei war die VERBRAUCHERZENTRALE NRW, die unter anderem mit dem Thema „Wertschätzung von Lebensmitteln“ ihren Beitrag zur Nachhaltigkeitsdebatte lieferte.

Auf der Bühne des NRW-Standes diskutierten am ersten Messetag NRW-Verbraucherschutzminister JOHANNES REMMEL, Dr. JUDITH KREYENSCHMIDT von der UNIVERSITÄT BONN und BERNHARD BURDICK, Leiter der Gruppe Lebensmittel und Ernährung der VERBRAUCHERZENTRALE NRW, über das Thema Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln und welchen Beitrag innovative Verpackungen zur besseren Haltbarkeit von Lebensmitteln leisten können. BURDICK forderte mehr Wertschätzung für Lebensmit-



Foto: Verbraucherzentrale NRW

tel nicht nur bei Verbraucher/-innen, sondern auch bei den Akteuren entlang der gesamten Wertschöpfungskette, wo wertvolle Lebensmittel oft nur noch ein preiswerter Produktionsfaktor sind.

Tausende Messebesucher testeten in der Schauküche am Messestand der VERBRAUCHERZENTRALE

NRW ihr Wissen über die richtige Lagerung von Joghurt, Schnitzel und Co. Die Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) und auch der beste Lagerplatz für empfindliches Obst und Gemüse in der Küche waren lange nicht allen Besuchern bekannt. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wünschten sich bessere Informationen über die Bedeutung von Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW fordert bereits seit 2011 eine bessere Auffindbarkeit und Lesbarkeit des MHD auf Verpackungen, vor allem



Foto: Verbraucherzentrale NRW

aber eine eindeutige Abgrenzung des Verbrauchsdatums vom MHD beispielsweise durch eine farbige Unterlegung des Verbrauchsdatums. Ein entsprechendes Positionspapier steht im Internet zum Download. Dort gibt es auch weitere Informationen der VERBRAUCHERZENTRALE NRW zu Lebensmitteln zwischen Wertschätzung und Verschwendung und zur Frage, welche Beiträge Politik, Landwirtschaft, Industrie und Handel gegen Lebensmittelverschwendung leisten können.

Bei Hobbyköchen und Lebensmittelrettern kam der Ratgeber „Kreative Resteküche“ gut an. In diesem präsentieren die Verbraucherschützer Koch-Ideen für übriggebliebenes. (NG)

- ⇨ [www.verbraucherzentrale.nrw/mediabig/180771A.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/mediabig/180771A.pdf)
- ⇨ [www.verbraucherzentrale.nrw/UNI109630880622089617/lebensmittelverschwendung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/UNI109630880622089617/lebensmittelverschwendung)
- ⇨ [www.verbraucherzentrale.nrw/UNI109630880622089617/beitraege-von-politik-landwirtschaft-industrie-und-handel-gegen-lebensmittelverschwendung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/UNI109630880622089617/beitraege-von-politik-landwirtschaft-industrie-und-handel-gegen-lebensmittelverschwendung)



Foto: Verbraucherzentrale NRW

### Der kritische Agrarbericht 2016

Der kritische Agrarbericht 2016 „Schwerpunkt Wachstum“ – u.a. mit einem Beitrag der VERBRAUCHERZENTRALE NRW zu „Betrug und fehlende Transparenz auf alten und neuen Märkten“ – erschien am 14. Januar 2016 als Buch (320 Seiten, ISBN 978-3-930413-59-1, 22 €). Fast alle Kapitel gibt es auch zum kostenlosen Download. (AC)

- ⇨ [www.kritischer-agrarbericht.de/index.php?id=357](http://www.kritischer-agrarbericht.de/index.php?id=357)

Vernetzte kommunale Gesundheitsförderung für Kinder

## Verbundprojekt „Gesund aufwachsen“

Am 10. Dezember 2015 fand im Wissenschaftspark Gelsenkirchen die Auftakt-Tagung des Verbundprojekts „Gesund aufwachsen“ statt. Das dreijährige Projekt zur vernetzten kommunalen Gesundheitsförderung für Kinder wird vom BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG finanziert. Gegenstand des Projektes sind sogenannte Präventionsnetzwerke mit lebenslauforientierten Angeboten (Präventionsketten), die idealerweise Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe sowie psychische Gesundheit umfassen und die verschiedenen Lebenswelten der Kinder wie Familie, Kita, Schule und Sportverein einbeziehen. Ein interdisziplinäres Forschungsteam

untersucht mittels einer quantitativen und qualitativen Bestands- und Wirkungsanalyse von Angeboten u.a. im Bereich Ernährung, ob und wie sich Präventionsnetzwerke auf die Gesundheit von Kindern auswirken. Ein besonderer Fokus des Projektes liegt dabei auf der Einbindung von Familien in schwierigen Lebenslagen und mit Zuwanderungsgeschichte.

Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW ist in diesem Forschungsvorhaben Praxis- und Kooperationspartner für das Modul Ernährung und soziale Teilhabe. Weitere Verbundpartner sind das KATALYSE INSTITUT, Köln, die DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN, das INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT der UNIVERSITÄT MÜNSTER, die STIF-



TUNG ZENTRUM FÜR TÜRKEISTUDIEN UND INTEGRATIONSFORSCHUNG der UNIVERSITÄT DUISBURG-ESSEN, das CENTRE FOR HEALTH & SOCIETY der HEINRICH-HEINE-UNIVERSITÄT DÜSSELDORF sowie die BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG.

Bei der Auftaktveranstaltung des Forschungsverbundes diskutierten über 80 kommunale Fachkräfte, Politiker und Wissenschaftler das neue Forschungsvorhaben „Vernetzte Gesundheitsförderung für Kinder“ – kurz „Gesund Aufwachsen“. Weitere Infos gibt es auf der Projektseite. (AC)

→ [www.gesundaufwachsen.net](http://www.gesundaufwachsen.net)

Verbraucherzentrale NRW an Forschungsprojekt REFORWAS beteiligt

## Vermeidung und Reduzierung von Lebensmittelabfällen in der Schulverpflegung

In dem vom BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG (BMBF) geförderten dreijährigen Vorhaben „REFOWAS – Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen“ wird der Agrar- und Ernährungssektor entlang der Wertschöpfungsketten untersucht. In vielen Bereichen ist eine Vermeidung oder Reduzierung von Lebensmittelabfällen möglich. In praktischen Fallstudien (Bäckereien, Obst- und Gemüseanbau, Mensa) untersucht das Projekt die Gründe der Abfallentstehung genauer und erkundet verschiedene Wege, die Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Projektpartner sind neben der VERBRAUCHERZENTRALE NRW das THÜNEN-INSTITUT, das MAX RUBNER-INSTITUT, die UNIVERSI-

TÄT STUTTGART und das INSTITUT FÜR SIEDLUNGSWASSERBAU, WASSERGÜTE- UND ABFALLWIRTSCHAFT der UNIVERSITÄT STUTTGART.

Im Zuge des Ganztagsausbaus von Schulen ist ein Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche an den meisten Standorten inzwischen sichergestellt. Damit Unterricht und praktische Schulverpflegung nicht im Widerspruch stehen, gilt es eine nachhaltige Verpflegungsqualität an Schulen zu etablieren. Ein wichtiges und aktuelles Thema in diesem Kontext ist die Verschwendung und Wertschätzung von Lebensmitteln.

Innerhalb des Vorhabens führt die VERBRAUCHERZENTRALE NRW im Jahr 2016 ein



Praxismodul zu Lebensmittelabfällen in der Schulverpflegung durch. In Kooperation mit Ganztagschulen und Verpflegungsanbietern stehen zwei Schwerpunkte im Vordergrund: Maßnahmen im Einkauf, der Küchenorganisation und in der Essensausgabe auf der einen Seite und Aktionen, Projekte und Bildungsmaßnahmen auf der anderen Seite. Die Wirksamkeit der Maßnahmen wird jeweils durch Lebensmittelabfallmessungen untersucht.

Die zentrale Forschungsfrage lautet: Wie hoch ist das Einsparungspotenzial von Lebensmittelabfällen durch Schulungsmaßnahmen der Verpflegungsanbieter und durch Aktionen sowie Bildungsmaßnahmen für Schüler/-innen? Besonders interessant sind in diesem Zusammenhang die einzusparenden finanziellen Mittel, die dann in die Qualität der Speisen investiert werden können. Dadurch kann die Akzeptanz der Mittagverpflegung bei Schüler/-innen und Eltern verbessert werden und sich ein Imagegewinn für Schulen und Verpflegungsanbieter ergeben. Weitere Informationen sind erhältlich bei [frank.waskow@vz-nrw.de](mailto:frank.waskow@vz-nrw.de). (WF)

→ [www.refowas.de](http://www.refowas.de)

→ [www.refowas.de/images/PDFs/flyeraktuell.pdf](http://www.refowas.de/images/PDFs/flyeraktuell.pdf)

Hamsterkäufe aus China sorgen für leere Regale

## Säuglingsmilch bleibt Sorgenkind

Seit Ende 2012 sorgen Hamsterkäufe aus China für Engpässe bei verschiedenen Säuglingsmilchen im Handel. Säuglinge, die nicht gestillt werden, sind auf die Nahrung angewiesen. Die Eltern sorgen sich einerseits, dass die Kleinen einen häufigen Wechsel der Säuglingsmilch nicht mitmachen und die Nahrung eventuell ablehnen, oder möchten selbst auf bestimmte Marken nicht verzichten. Wer sein Kind stillt, ist natürlich vor solchen Problemen bewahrt.

### Kein Vertrauen in chinesische Säuglingsmilch

Hintergrund für den verstärkten Einkauf der Produkte und den Versand nach China sind die dortigen Skandale. Bereits 2008 fand man Melamin in Säuglingsmilch, welches einen hohen Proteingehalt vortäuschen sollte. Mehr als 300.000 Säuglinge erkrankten und es wird von sechs Todesfällen berichtet. Nach einem Fund von Quecksilber im Jahr 2012 ist das Vertrauen der Käufer in chinesische Firmen noch mehr geschwunden und die Nachfrage nach Produkten namhafter Firmen aus Europa stark angestiegen. So finden sich in Internetauktionshäusern (ausländische) Angebote zu teilweise horrenden Preisen. Es gibt wohl auch schon Menschen, die für sich aus dem Einkauf für chinesische Kunden ein eigenes „Geschäft“ aufgebaut haben. Auch als Mitbringsel von Reisen aus Europa sind Säuglingsmilchpulver sehr beliebt. Hinzu kommt, dass eine Packung Milchpul-

ver in Deutschland etwa zehn Euro kostet, in China nach Angaben von *Focus Money online* vom 12. Februar 2014 bis zu fünfmal mehr.

### Wie reagieren die Hersteller?

Dieser gestiegenen Nachfrage versuchten die Hersteller seit einigen Jahren eine gesteigerte Produktion entgegen zu setzen. Sowohl HiPP als auch MILUPA haben 2013/14 neue Produktionslinien gestartet. Trotzdem kommt



es immer wieder zu Engpässen. Zum chinesischen Neujahrsfest am 8. Februar wird eine erneute Knappheit erwartet, da die Versorgung von Angehörigen mit Lebensmitteln aus Europa zu diesem Anlass sehr beliebt ist und die deutsche Säuglingsnahrung nach wie vor hohes Vertrauen genießt.

### Was macht der Handel?

Wie eine Stichprobe der VERBRAUCHERZENTRALE NRW in einigen Düsseldorfer Drogeriemärkten zeigt, sind bei bestimmten Marken leere Regale an der Tagesordnung.

Die Handelsunternehmen reagieren auf die hohe Nachfrage auf verschiedene Weise: An einigen Regalen sind Hinweise angebracht, nach denen man z.B. nur eine oder auch bis zu drei Packungen, also haushaltsübliche Mengen, einkaufen darf. Andere Märkte lassen die Regale leer und verweisen auf einen Reservierungsservice. Der Kunde spricht



Foto: Verbraucherzentrale NRW

das Verkaufspersonal an, zeigt die Geburtsurkunde des Kindes vor und kann dann bis zu einer Menge einkaufen, mit der das Kind 30 Tage lang gepflegt werden kann. Dies ist natürlich eine Hürde beim Einkauf, die erst einmal überwunden werden muss.

### Die Verbraucherzentrale NRW rät jungen Familien:

Wer eine Anfangsmilch oder Pre-Milch (Säuglingsanfangsnahrung) verwendet, kann sicher sein, dass alle Produkte auf dem Markt die grundlegenden Anforderungen der Diätverordnung (§ 14c sowie Anlage 10) bezüglich der Gehalte an Protein, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen erfüllen und das Kind so mit jeder Säuglingsanfangsnahrung gut versorgt ist. Eine Beschränkung auf einen Hersteller ist aus ernährungsphysiologischen Gründen nicht nötig.

- ⇨ Grundsätzlich ist es ratsam, einen Säuglingsmilch-Vorrat für mindestens eine Woche zu haben, damit man nicht gezwungen ist, auf andere Produkte auszuweichen, sondern auch in schwierigen Phasen mit dem Säugling auf den vertrauten Geschmack zurückgreifen kann.
- ⇨ Vielleicht probiert man auch ohne Not in entspannter Atmosphäre schon einmal ein anderes Produkt aus und schaut, ob die Milch akzeptiert wird.
- ⇨ Die Knappheit im Handel bezieht sich auf wenige bekannte Marken. Neben den großen Herstellern gibt es auch Eigenmarken des Handels, die besser verfügbar sind.
- ⇨ Auf jeden Fall ist es sinnvoll, die Angebote zur Reservierung im Handel zu nutzen. Sollte der Markt dies nicht anbieten und nur eine Packung abgeben, gezielt nach Reservierungsmöglichkeiten fragen. (ga)



Foto: Verbraucherzentrale NRW

## Frage

## Was ist eigentlich pelagische Fischerei?

Auf einer Dose mit Heringsfilets steht nicht nur das Fanggebiet „FAO 27 Nordostatlantik“, sondern auch der Begriff „Pelagische Fischerei“.

Bei der pelagischen Fischerei handelt es sich meist um einen Schleppfang, es ist aber auch ein Fang per Langleine (z.B. für Thunfisch, Hai) möglich. Pelagische Schleppnetze werden für den Fang von Fischen genutzt, die im freien Wasser leben, im Gegensatz zum Grundschleppnetz, welches über den Meeresgrund gezogen wird und dort lebende Fische einfängt. Mittels pelagischen Schleppnetzen werden Sardinen, Sardellen, Heringe, Makrelen, Lodden, Rotbarsch und Kalmare sowie Krebstiere wie antarktischer Krill gefangen. Arten, die näher am Boden leben (z.B. Kabeljau, Seelachs, blauer Wittling), werden so eher selten gefischt.

Das pelagische Schleppnetz ist trichterförmig und läuft am Ende in einer Tasche (Steert) aus. In dieser werden die Fische gesammelt. Die Öffnung des Netzes ist 50–70 Meter

hoch und 80–120 Meter breit, die Gesamtlänge des Netzes beträgt meist 1.500 Meter. Die Netze werden mit etwa 5 km/h in einer Tiefe von 50–300 Metern von einem oder zwei Schiffen durchs Meer gezogen. Durch den Einsatz moderner Ortungstechnik (Sonar,

Echolot) können die Fischschwärme gezielt geortet werden.

Das Problem grundsätzlich bei Schleppnetzen ist der Beifang. Laut BUNDESFORSCHUNGSINSTITUT FÜR LÄNDLICHE RÄUME, WALD UND FISCHEREI – THÜNENINSTITUT – wird aber in den meisten Fällen gezielt auf eine Art gefischt

und die Beifangraten unerwünschter Arten sind sehr niedrig (kleiner 5 %). In manchen Regionen werden auch Haie, Wale, Schildkröten und andere Meeressäuger mitgefangen, die nicht mehr unverseht zurückgesetzt werden können.

Das INSTITUT FÜR SEEFISCHEREI des THÜNENINSTITUTS erhebt nach eigenen Angaben jedes Jahr die Populationsparameter für kommerziell wichtige pelagische Fischbestände in Nordsee und Nordatlantik und speist sie zusammen mit den Daten aus der kommerziellen Fischerei in Vorhersagemodelle ein. Aus diesen Modellrechnungen leiten sie die biologisch vertretbaren Fangmengen für ein nachhaltiges Fischereimanagement ab. (AC)

Quellen: [www.lallf.de/Verbraucherinformation.135.o.html](http://www.lallf.de/Verbraucherinformation.135.o.html) ♦ <http://fishbestaende.portal-fischerei.de/fanggeraete/>



Foto: Verbraucherzentrale NRW

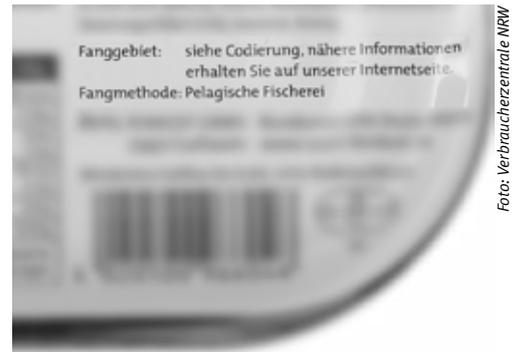


Foto: Verbraucherzentrale NRW

[www.bund.net/themen\\_und\\_projekte/meeresschutz/belastungen/fischerei/fangmethoden](http://www.bund.net/themen_und_projekte/meeresschutz/belastungen/fischerei/fangmethoden) ♦ [www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung/fischereimethoden](http://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung/fischereimethoden) ♦ [www.ti.bund.de/de/sf/projekte/volkszaehlung-bei-pelagischen-fischen-in-nordsee-und-nordatlantik](http://www.ti.bund.de/de/sf/projekte/volkszaehlung-bei-pelagischen-fischen-in-nordsee-und-nordatlantik) [alle abgerufen am 12.01.16]

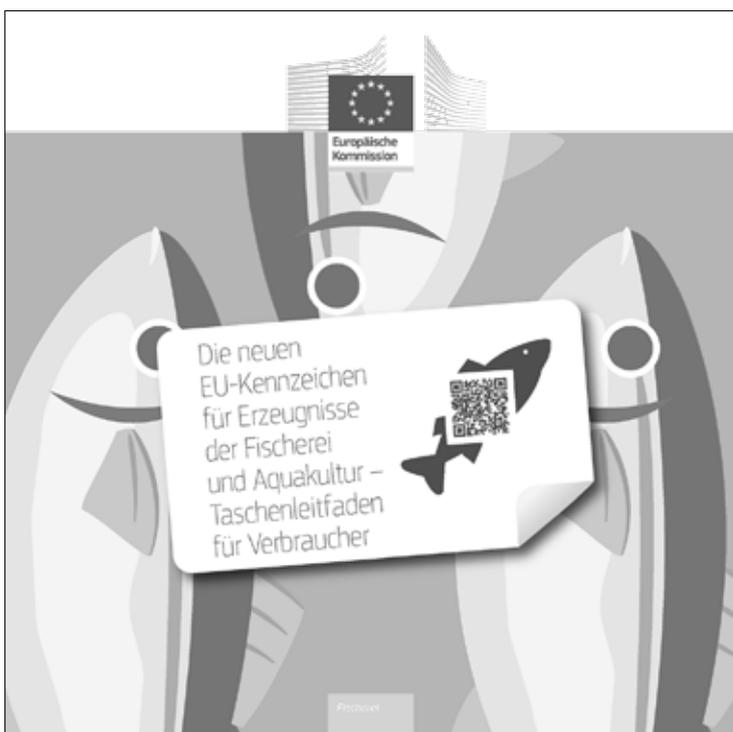
### Die Rechtslage zur Kennzeichnung von Fischereierzeugnissen

Angaben nur für das Fanggebiet und die Art der Produktion (Abb. 1) waren bis 2014 laut Artikel 4 der EU-Fischetikettierungsverordnung (VO (EG) Nr. 104/2000) für Fischereierzeugnisse allgemein vorgeschrieben. Damals wie heute gelten die Kennzeichnungsvorschriften aber nicht für verarbeitete und zubereitete Produkte (z.B. Marinaden, Konserven, Salate, panierte Produkte, Surimi). Auf vielen Konserven findet man daher weiterhin freiwillig nur diese Angaben.

Seit 13. Dezember 2014 ist die alte Verordnung durch die Verordnung (EG) Nr. 1379/2013 über die gemeinsame Marktorganisation für Erzeugnisse der Fischerei und der Aquakultur ersetzt worden. Jetzt muss – außer bei verarbeiteten Produkten – die Art der Produktion (gefangen, Binnenfischerei, Aquakultur) genannt werden und zusätzlich das Fanggerät. Aus der früheren „Pelagischen Fischerei“ wurde gemäß Anhang III der Verordnung „Schleppnetz“ oder „Langleine“. Zusätzlich dürfen freiwillig detailliertere Angaben wie „Pelagische Scherbrettnetze“ oder „Pelagische Zweischiifschleppnetze“ gemacht bzw. deren Codes (OTM bzw. PTM) genannt werden. Beim Fanggebiet „Nordostatlantik“ wäre jetzt zusätzlich das Untergebiet oder die Division (z.B. „Nordsee“, „Ärmelkanal“, „Biskaya“ oder „westlich Schottlands“) anzugeben.

### Lesetipp:

Die neuen EU-Kennzeichen für Erzeugnisse der Fischerei und Aquakultur – Taschenleitfaden der EU-Kommission für Verbraucher, 2014  
 ↳ [ec.europa.eu/fisheries/documentation/publications/eu-new-fish-and-aquaculture-consumer-labels-pocket-guide\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/fisheries/documentation/publications/eu-new-fish-and-aquaculture-consumer-labels-pocket-guide_de.pdf)



Maßnahmen auf allen Ebenen erforderlich

## Prävention des Typ-2-Diabetes

*Beschleunigt durch den demografischen Wandel nimmt die Zahl der Typ-2-Diabetiker/-innen in Deutschland stetig zu. Ungünstige Lebensstile sorgen zusätzlich dafür, dass immer mehr junge Menschen davon betroffen sind. Was kann man selbst tun, um sich zu schützen, und was tut NRW, um dieser Entwicklung Einhalt zu gebieten? Was ist seit unserem letzten Schwerpunktartikel dazu im April 2006 passiert? Inzwischen gibt es den Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus Ernährungswirtschaft, öffentlicher Hand, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft, seit neuestem sogar ein Präventionsgesetz. Was es bis heute nicht gibt ist ein Nationaler Diabetes-Plan, wie ihn viele europäische Länder bereits haben, der nicht nur die Versorgung der Diabetiker verbessern, sondern auch die Primärprävention stärken soll.*



Foto: AOK Mediendienst

Inzwischen hat sich herumgesprochen, dass Diabetes mellitus Typ 2, auch wenn er zunächst keine Beschwerden bereitet, bei unzureichender, fehlender oder zu spät einsetzender Therapie dramatische Folgen haben kann. Herumgesprochen hat sich in weiten Teilen der Bevölkerung auch, dass der gern als „Altersdiabetes“ bezeichnete Typ-2-Diabetes sich bei weitem nicht nur auf alte Menschen beschränkt, auch wenn er im Alter am häufigsten anzutreffen ist. Im Gegenteil, die Menschen, die an Diabetes erkranken, werden immer jünger. Der weltweit (bekannt gewordene) traurigste Rekord diesbezüglich wurde im September 2015 aus Texas gemeldet: Dort wurde bei einem dreijährigen Mädchen ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Grund dafür war eine massive Fehlernährung des Kindes, das mit seinen drei Jahren bereits mehr als doppelt so viel auf die Waage brachte wie gleichaltrige Mädchen, nämlich 35 Kilogramm. Die gute Nachricht zu dieser schlechten lautet: Durch die anschließende medikamentöse Therapie und eine konsequente Umstellung ihres Lebensstils konnte das Mädchen geheilt werden.

### Immer mehr junge Typ-2-Diabetiker

Das Schicksal dieses kleinen Mädchens ist so brisant, weil die Krankheit so früh auftrat. Damit werden Schlaglichter auf eine ganze Reihe von Faktoren geworfen, die mit dem Typ-2-Diabetes in direktem oder indirektem Zusammenhang stehen. Der individuelle Lebensstil spielt hier eine ganz zentrale Rolle, wodurch

die Prävention eine hohe Bedeutung bekommt. Ein Schlaglicht wird aber auch auf die Inzidenz von Diabetes geworfen: Wie schon Mitte der 1990er Jahre befürchtet, liegt die Zahl der Diabetiker/-innen inklusive Dunkelziffer in Deutschland heute bei über 7,5 Millionen Betroffenen. Etwa 95 % davon sind Typ-2-Diabetiker. Damit gehört Deutschland weltweit zu den Ländern mit der höchsten absoluten Zahl an Diabetikern. Die Zahl der an Typ-2-Diabetes neu erkrankten Jugendlichen hat sich in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Genauere Informationen liefert der „Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2016“. Allerdings fehlt bisher ein Diabetes-Register/Surveillance (s. dazu S. 17).

Allein in Nordrhein-Westfalen lebt fast eine Million Menschen mit diagnostiziertem Typ-2-Diabetes. Laut NRW-Gesundheitssurvey (2013) sind 7,9 % der Frauen und 8,5 % der Männer in NRW betroffen. Der größte Teil von ihnen (28,6 % bzw. 33,6 %) ist älter als 60 Jahre.

### Ausweitung der Risikofaktoren

Hauptrisikofaktor für Typ-2-Diabetes ist nach wie vor die Kombination aus höherem Lebensalter, Übergewicht und Bewegungsmangel (neben Rauchen, Fettstoffwechselstörungen und erblicher Veranlagung). Zunehmend werden aber weitere Faktoren wie ungünstiges Wohn- und Arbeitsumfeld, Umweltverschmutzung oder der Mangel an gesunder Lebensmittelvielfalt diskutiert, die zusätzlich das Risiko für einen Typ-2-Diabetes erhöhen. Präventive Ansätze richten sich daher

neben der Verhaltensprävention zunehmend auch auf die Verhältnisprävention.

### Regionale Faktoren

Einen Lebensstil, der Diabetes begünstigt, können regionale Bedingungen noch verstärken. So lesen sich die Daten des DIAB-CORE-Verbundes, der TECHNIKER KRANKENKASSE und des TELEFONSURVEYS des ROBERT KOCH-INSTITUTS (RKI) wie ein Atlas der Diabetes-Risikoverteilung: In den Regionen mit den höchsten strukturellen und sozioökonomischen Benachteiligungen ist das Diabetes-Erkrankungsrisiko teilweise mehr als doppelt so hoch wie in sehr gut gestellten Gemeinden. Im Süden Deutschlands erkranken die Menschen danach seltener an Typ-2-Diabetes als beispielsweise in Regionen der ehemaligen DDR. Als Co-Faktoren werden unter anderem eine besondere Beanspruchung am Arbeitsplatz, Stress, Lärm und Umweltverschmutzung diskutiert.

### Städtebauliches Umfeld

Dr. TERESA TAMAYO und Dr. WOLFGANG RATHMANN vom DEUTSCHEN DIABETES-ZENTRUM (DDZ) in Düsseldorf weisen aber noch auf einen weiteren Faktor hin, der möglicherweise bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes mitgedacht werden muss, nämlich die Gestaltung des städtebaulichen Umfeldes: Sind Grünflächen sozusagen vor der Haustür und Einkäufe zu Fuß möglich?

Welche Angebote einer außerhäusigen Verköstigung stehen zur Verfügung? Eher die üblichen Verdächtigen à la „heiß und fettig“ oder auch gesunde Alternative?

## Stress

Negativ wirkt sich offenbar auch aus, als wie belastend Stress erlebt wird: Der 2014 veröffentlichten britischen *Whitehall-II*-Kohortenstudie zufolge beschleunigt Stress bei Hochrisiko-Patienten mit gestörter Glukosetoleranz das Auftreten eines Typ-2-Diabetes. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die Stress-Antwort der Betroffenen in einer vermehrten Aufnahme hochkalorischer Nahrungsmittel besteht. Auch eine Fehlregulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse wird diskutiert, die beispielsweise zu einer vermehrten Cortisol-Ausschüttung und Veränderungen im Immunsystem führt.

## Diabetes und Demenz

2014 gab es der DEUTSCHEN ALZHEIMER GESELLSCHAFT zufolge rund 1,5 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Jedes Jahr kommen etwa 300.000 Betroffene dazu. Da es weit weniger Sterbefälle als Neuerkrankungen gibt, steigt die Zahl der Demenzerkrankungen rapide an. Für 2050 rechnet die DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT mit 3 Millionen Erkrankten. Mit dem Anstieg von Menschen mit Demenzerkrankungen steigt jedoch auch die Zahl der erkrankten Diabetiker. Dabei scheint einerseits Diabetes das Risiko einer Demenz zu erhöhen, andererseits scheint sich eine schon vorliegende Demenz aber auch negativ auf die Entwicklung eines Diabetes auszuwirken.

## Demenz als Risiko für Diabetes

Vergleicht man alle Blutzucker senkenden Therapieformen miteinander, so zeigt sich, dass Menschen mit Demenz oft schlechter eingestellt sind als Diabetiker ohne Demenz. Gründe dafür gibt es mehrere: Medikamente werden nicht richtig eingenommen, Ernährungsfehler sorgen für ein erhöhtes Hypoglykämie-Risiko oder die Betreuung/Pflege ist nicht optimal auf die Bedarfe der demenziell erkrankten Diabetiker eingestellt. Deswegen gilt es, die Versorgungssituation demenziell erkrankter Diabetiker noch viel intensiver in den Fokus zu rücken.

## Diabetes als Risiko für Demenz

Dabei handelt es sich nicht allein um einen proportionalen Anstieg, sondern auch um Wechselwirkungen zwischen

Demenz und Diabetes. So belegen Untersuchungen, dass häufige Hypoglykämien bei älteren Menschen nicht nur die Sturzgefahr erhöhen, sondern das Risiko einer Demenz erhöhen. Schon eine einzige schwere Stoffwechsellageerhöhung erhöht die Demenzrate um 26 %, bei drei Vorfällen ist die Rate nach einer Studie von WHITMER et al. (2009) etwa verdoppelt.

Kennzeichnend für den Prä-Diabetes ist die gestörte Glukosetoleranz: Zwei Stunden nach dem Essen liegt der Blutzuckerwert im venösen Plasma noch zwischen 140 und 200 mg/dl. Außerdem liegen die Blutzuckerwerte nüchtern an der Grenze zum Normalen, also zwischen 100 und 126 mg/dl.

Eine Studie aus Taiwan hat die Krankenkassendaten von 430.000 Typ-2-Diabetikern über 12 Jahre hinweg ausgewertet.

Prof. BAPTIST GALLWITZ von der UNIVERSITÄTSKLINIK TÜBINGEN und Präsident der DEUTSCHEN DIABETES-GESELLSCHAFT sieht in dieser Studie einen Beleg dafür, dass bereits der Prä-Diabetes, also ein Vorstadium des späteren Diabetes, das Demenzrisiko erhöht. Die Werte, die auf einen Prä-Diabetes hinweisen, und 1997 noch als Normalwerte galten, „haben aber eigentlich schon einen gewissen Krankheitswert“, erklärt GALLWITZ.

## Prävention von Typ-2-Diabetes

Warum jemand an einer der großen Volkskrankheiten Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz oder Diabetes erkrankt und andere Menschen unter gleichen Bedingungen gesund bleiben, weiß bis heute niemand wirklich genau. Bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes unterscheiden Experten aber ganz klar zwischen zwei Faktorengruppen, den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren und denen, die sich beeinflussen lassen (Abb. 1).

Die wirksamste Waffe gegen den Typ-2-Diabetes ist die Primärprävention, d.h. bei den individuell beeinflussbaren Risikofaktoren ansetzen und sie so weit wie möglich zurückdrängen. Kämen eine sehr gute und hürdenfrei zugängliche Gesundheitsversorgung sowie Maßnahmen zur Verbesserung von Umweltbedingungen (z.B. am Arbeitsplatz) hinzu, hätte Typ-2-Diabetes kaum eine Chance.

Die drei wichtigsten Strategien, um Diabetes zu vermeiden oder deutlich zu verbessern, sind nicht sehr beliebt. Jeder kennt sie, die wenigsten praktizieren sie, vor allem diejenigen, die davon am meisten profitieren würden: Mehr Bewegung, ein gesünderes Essen und die Reduktion von Übergewicht. Dabei liegen die Vorteile auf der Hand:

## Prävention durch Bewegung

Gemessen an der WHO-Empfehlung von 2,5 Stunden körperlicher Aktivität

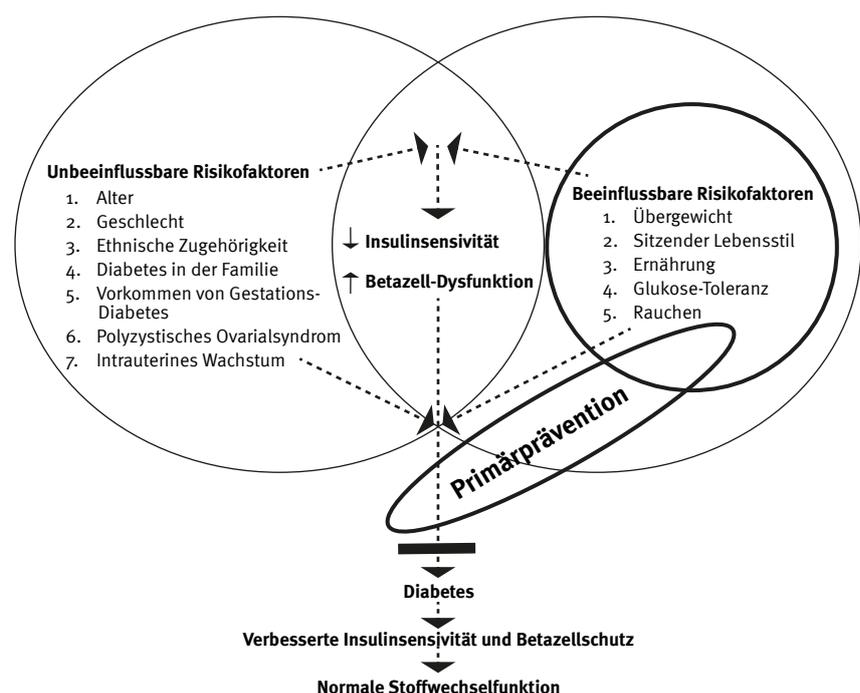


Abb. 1: Beeinflussbare und nicht beeinflussbare Diabetes-Risikofaktoren (nach Lee-Barkey, YH (2013), S. 16)

Bewegung zur Prävention von Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen	Bewegung zur Therapie von Typ-2-Diabetes
Japanische Männer, die täglich länger als 21 Minuten zu ihrer Arbeitsstätte laufen, erkranken deutlich seltener an Typ-2-Diabetes als solche, deren Fußweg weniger als 10 Minuten dauert.	Täglich 30 Minuten Walking (2 km oder 2.400 Schritte) verringern bei Diabetikern schon nach zwei Jahren wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant.
12-Jährige, die 8 Wochen lang mit dem Fahrrad etwa 2,3 km zur Schule fahren, verbessern ihr Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes deutlich gegenüber Gleichaltrigen, die das nicht tun.	Wer als Diabetiker seine körperliche Aktivität von unter 2 Std./Woche auf über 2-4,5 Std./Woche steigert, lebt länger und gesünder.
Täglich 15 Minuten leichte körperliche Aktivität verlängert das Leben um drei Jahre.	Diabetiker, die „umsteigen“ von einem inaktiven auf einen aktiven Lebensstil, profitieren am meisten.
Ab dem 25. Lebensjahr täglich 10.000 Schritte, lassen das Auftreten einer chronischen Krankheit unwahrscheinlich werden.	Wer seine üblichen Alltagsaktivitäten täglich noch um weitere 1.000 Schritte erhöht, senkt seinen Blutzucker stärker als mit 1.000 mg Metformin.

Tab. 1: Was kann Bewegung leisten? (nach Behrens M (2015) und Gesundheitsbericht Diabetes 2016, S. 230 ff)

pro Woche, werden laut *Deutschem Gesundheitsbericht Diabetes 2016* (S. 230) gerade einmal 20 % dieser Anforderung gerecht, was vor allem Bevölkerungsgruppen mit niedrigem sozioökonomischen Status betrifft.

Der gesundheitsfördernde Einfluss von mehr Bewegung beruht vor allem auf „kleinen Dosen“, die aber regelmäßig kommen müssen. Mittel- und langfristige Erfolge zeigen sich vor allem bei denjenigen, die die körperliche Aktivität im Alltag steigern, wie Dr. MEINOLF BEHRENS von der ARBEITSGEMEINSCHAFT DIABETES & SPORT der DEUTSCHEN DIABETES GESELLSCHAFT E.V. (DDG) anlässlich des Parlamentarischen Frühstückes im Landtag NRW am 30. Januar 2015 auf Basis verschiedener internationaler Studien ausführte (Tab. 1). Zusätzlich sieht das Strategiepapier zur Primärprävention der DEUTSCHEN ALLIANZ GEGEN NICHTÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN (NCD ALLIANZ) auch täglich

mindestens eine Stunde Bewegung bzw. Sport in der Schule vor.

Welche speziellen Bewegungsangebote es für Diabetiker/-innen in NRW gibt, zeigt der Kasten unten.

Inzwischen gibt es erste Studien mit von Pharmaunternehmen wie ROCHE DIAGNOSTICS DEUTSCHLAND entwickelten Apps, die Risikopatienten mit Übergewicht und Bluthochdruck zu mehr Bewegung motivieren sollen, um zu verhindern, dass ein Diabetes entsteht – oder zumindest die Entwicklung zu verzögern. Tatsächlich zeigen Studien, so der Diabetes-Bericht 2016 (S. 233), dass im Alltag eingesetzte Schrittzähler die körperliche Aktivität eines Einzelnen um etwa 2.500 Schritte täglich steigern können.

### Prävention durch Ernährung

Obwohl die Studienlage als durchaus heterogen einzustufen ist, kommen die Autoren der „Leitlinie Kohlenhydrate“ der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) zu dem Ergebnis, dass ein Zusammenhang zwischen dem höheren glykämischen Index (GI) von Lebensmitteln und einem höherem Diabetes-

risiko als „möglich“ zu bewerten ist (S. 68ff). Eine detaillierte Auflistung ausgewählter Lebensmittel und ihres GI stellte die DGE in ihrer Stellungnahme in der *Ernährungs-Umschau* (1/2013) zur Verfügung.

Auf jeden Fall enthalten viele Lebensmittel, vor allem Fertigprodukte, oft zu viel Fett, Zucker und Salz und begünstigen ein ungesundes Essverhalten. Im Juni 2015 hatte daher der DEUTSCHE BUNDESTAG entschieden, dass die „Nationale Strategie zur Reduktion von Zucker, Salz und Fett in Fertigprodukten“ mit zwei Millionen Euro unterstützt werden soll. Die Reduktionsstrategie wird als wichtige Präventionsmaßnahme im Kampf gegen chronische Erkrankungen und Fehlernährung angesehen. Dabei geht es u.a. darum, eine branchenübergreifende Reduktion von Zucker und Salz zu erreichen, möglichst durch die Vereinbarung verbindlicher Reduktionsziele mit der Wirtschaft und deren kontinuierlicher Evaluation. Nach Meinung der VERBRAUCHERZENTRALE NRW reicht das allerdings nicht. Es kommt nicht nur darauf an, „gesündere“ Fertiggerichte anzubieten, wichtig ist vor allem, die Bevölkerung mittels einer umfangreichen Informationskampagne zu befähigen, eine gesunde Lebensmittel-Wahl (s. Kasten) zu treffen.

### Endlich grünes Licht für gesunde Lebensmittel?

Zwar gibt es seit Ende 2014 eine Nährwertkennzeichnung, die „Big 7“, sie ist bislang aber nur in bestimmten Fällen vorgeschrieben. Ab dem 13. Dezember 2016 wird sich das ändern: Dann sind die genauen Angaben zu Zucker, Salz und Fett für nahezu alle verpackten Lebensmittel verbindlich. Die Diskussion um die Nährwertampel zeigt jedoch, dass mit den bloßen Nährwertangaben selbst zusammen mit den Nährstoffbezugswerten der LMIV Verbraucher/-innen keine verständliche Bewertung an die Hand gegeben ist. Für die Entscheidung, ob 8 g Fett oder 24 g Zucker in 100 g eines Lebensmittels viel oder wenig ist, gibt es weiterhin keine Hilfe.

→ [www.ampelcheck.de](http://www.ampelcheck.de)

### Prävention weiterhin Forschungsaufgabe

Die Zahl der Typ-2-Diabetiker nimmt stetig zu – daran haben die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur wirksa-

### Bewegungsangebote für Diabetiker in NRW

- DiSko (plus) – Wie Diabetiker zum Sport kommen: Diabetes-Schulungsangebot zum Thema Bewegung (→ [www.diabetes-sport.de/disko-projekt.html](http://www.diabetes-sport.de/disko-projekt.html))
- Diabetes-Sport in Gesundheits- und Fitnessstudios, die vom TÜV Rheinland zertifiziert sind. Die Kriterien wurden von der ARBEITSGEMEINSCHAFT DIABETES & SPORT der DDG E.V. entwickelt (→ [www.diabetes-sport.de/gesundheitsstudios.html](http://www.diabetes-sport.de/gesundheitsstudios.html))
- Diabetes Programm Deutschland (→ [www.diabetes-programm-deutschland.de](http://www.diabetes-programm-deutschland.de))
- LANDESPORTBUND NRW (→ [www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de))

**Prävention: Auch an die Partner denken**

Diabetes ist natürlich nicht ansteckend. Dennoch haben die gesunden Partner von Diabetikern ein um 26% erhöhtes Risiko, auch an Diabetes zu erkranken, weil Paare meist einen ähnlichen Lebensstil pflegen. Maßnahmen zur Lebensstiländerung sollten deswegen immer auch die gesunden Partner mit einbeziehen. Einerseits können sie ihrem erkrankten Partner die notwendige Unterstützung geben, andererseits kommt die sinnvolle Änderung von Gewohnheiten zur Diabetesbehandlung und -prävention auch ihnen selbst zugute.

men Vorbeugung mittels verändertem Ernährungs- und Bewegungsverhalten nicht viel geändert. Die zentrale Frage, warum es zum Diabetes kommt und wie man das verhindern kann, ist weiterhin ungeklärt.

Um hier mehr und valide Kenntnisse zu gewinnen, wurde im November 2014 das DÜSSELDORFER STUDIENZENTRUM der *Nationalen Kohorte* eröffnet. Diese breit angelegte Bevölkerungsstudie wird für die Laufzeit der ersten 10 Jahren mit rund 210 Mio. Euro gefördert und steht unter dem Motto „Gemeinsam forschen für eine gesündere Zukunft“. Wir berichteten darüber bereits im **Knack•Punkt** (s. Heft 4/2015, S. 4; Heft 5/2013, S. 14).

**Diabetes-Prävention: Was passiert in NRW?**

Während es beispielsweise in Schleswig-Holstein bereits seit 2014 ein Diabetes-Präventionsprogramm ([www.ab-heute-anders.de](http://www.ab-heute-anders.de)) gibt, geht es in NRW bisher hauptsächlich um eine bessere Versorgung von Diabetes-Patient/-innen und eine Vernetzung von Strukturen. Der erste „*Diabetes-Bericht NRW*“ wird für Anfang/Mitte 2016 erwartet. Die Rohdaten dafür wurden bereits erhoben, das LANDESZENTRUM GESUNDHEIT LZG.NRW wertet diese gerade aus. Der Bericht wird hoffentlich auch eine Übersicht geben, in welchen Regionen eine Intervention am dringlichsten ist.

Im November 2015 fand erstmals in Düsseldorf die Herbsttagung der DEUTSCHEN DIABETES GESELLSCHAFT statt. NRW-Ministerpräsidentin HANNELORE KRAFT hatte die Schirmherrschaft übernommen. In 2015 haben in NRW in Kooperation mit LANDESGESUNDHEITSPROJEKTE E.V. und der REGIONALEN INITIATIVE DIABETES (s.u.)

im Landtag zwei Veranstaltungen für Parlamentarier stattgefunden, um diese für das Thema Diabetes zu sensibilisieren.

**RIN Diabetes: Vernetzt gegen den Diabetes**

Die persönliche Gesundheitskompetenz der von Diabetes Betroffenen stärken – das will RIN DIABETES, das REGIONALE INNOVATIONSNETZWERK DIABETES. Träger ist das DEUTSCHE DIABETES-ZENTRUM in Düsseldorf, das sich darüber hinaus zum Ziel gesetzt hat, mit RIN innovative Konzepte zu Vorsorge und Behandlung zu bündeln. Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW ist Kooperationspartner von RIN.

Ein besonderes Angebot für von Diabetes Betroffene ist der Wegweiser „*Diabetes*“ ([www.rin-diabetes.de](http://www.rin-diabetes.de)). Dort findet man nicht nur Ärzte und Beratungsstellen, sondern auch Sportgruppen, Adipositas-Selbsthilfegruppen oder Diabetiker-Stammtische in Düsseldorf und Umgebung.

**Diabetes-Info-Mobil für bessere Versorgung im ländlichen Raum**

In Großstädten ist der nächste Arzt oft binnen weniger Minuten zu erreichen. Etwas anders sieht die Situation in strukturschwachen ländlichen Regionen aus – dort kann der Arztbesuch zu einem Tagesprojekt werden. Deshalb gibt es seit 2014 das Diabetes-Info-Mobil, eine mobile Diabetes-Beratungsstelle. Deren Ziel ist es, Menschen, die ein Diabetes-Risiko haben oder bereits daran erkrankt sind, mit Informationen zu Risiken, Therapiechancen und Gesundheitsangeboten zu versorgen. Vor allem die medizinische Hilfe für (türkische) Migranten soll damit verbessert werden, denn Sprachbarrieren gerade bei den Älteren unter ihnen sorgen oft dafür, dass ein Arztbesuch aufgeschoben wird. Hier kann Aufklärung direkt vor Ort – und zwar in der Muttersprache – präventiv wirken und Therapiechancen verbessern.

Gestartet ist die „*Diabetes-Beratung auf Rädern*“ des NRW-Landesverbandes der DEUTSCHEN DIABETESHILFE im August 2014 in Köln – die aktuellen Tourdaten finden Interessierte auf [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org).

**Pakt für den Sport 2014-2017**

So lautet eine Vereinbarung zwischen dem Land NRW und dem LAN-

DESPORTBUND NRW, mit der die Initiatoren auch Menschen mit Diabetes zu mehr Gesundheit verhelfen wollen. Dabei stützen sie sich auf aktuelle Studien (s. Tab. 1) zu positiven Effekten von mehr Bewegung. Mehr Informationen gibt es im Netz unter

[www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/pakt-fuer-den-sport](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/pakt-fuer-den-sport)

**Fazit**

Trotz des vorhandenen Wissens um die Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes steigt die Zahl der Betroffenen weiter an. Daher widerspreche der BMEL-Ernährungsreport 2016 (s. S. 3) mit seiner Aussage „*dass sich die Mehrheit der Bundesbürger im Alltag gesund und ausgewogen ernähre*“, „*fundamental der Ernährungsrealität in Deutschland*“, so DDG-Präsident Prof. GALLWITZ. Es benötige neben zielgruppengerechten und gut zugänglichen Informations- und Präventionsangeboten zur individuellen Vermeidung von Diabetes, dringend Maßnahmen zur Verhältnisprävention am Arbeitsplatz wie auch im Wohnumfeld, um ein gesundheitsgerechtes Verhalten im Alltag durch entsprechende Angebote zu fördern. Als dritten Pfeiler im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes gilt es, die Forschung und die Datenlage weiter voran zu treiben (s. S. 17) und zu erforschen, warum die einen an Diabetes erkranken und andere unter gleichen Bedingungen nicht. Hier könnten sich möglicherweise ganz neue Chancen der Diabetesprävention ergeben. (JB)

Quellen S. 19

[www.dife.de/diabetes-risiko-test/DiFe\\_Privatperson\\_2014\\_PRINT.pdf](http://www.dife.de/diabetes-risiko-test/DiFe_Privatperson_2014_PRINT.pdf)

[www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org), *Suche Gesundheitsbericht 2016*

[www.dkfz.de/krebspraevention/Downloads/150612\\_DANK-Strategiepapier.pdf](http://www.dkfz.de/krebspraevention/Downloads/150612_DANK-Strategiepapier.pdf)

[www.ddz.uni-duesseldorf.de/de/informationsdienste](http://www.ddz.uni-duesseldorf.de/de/informationsdienste)

[www.rin-diabetes.de](http://www.rin-diabetes.de)

[www.schulministerium.nrw.de/docs/bp/Lehrer/Beratung/Gesundheit/Diabetes-und-Schule/index.html](http://www.schulministerium.nrw.de/docs/bp/Lehrer/Beratung/Gesundheit/Diabetes-und-Schule/index.html)

### In Öl eingelegtes Gemüse: Mögliche Gefahr durch Clostridium botulinum-Toxine

Vor allem als Antipasti werden in Privathaushalten gerne Gemüse wie Paprika, Chili, Pilze oder Auberginen selber in Öl eingelegt. Auch die eigenhändige Herstellung von aromatisierten Ölen beispielsweise mit Knoblauch oder frischen Kräutern liegt im Trend. Werden derartige selbst erzeugte Lebensmittel auf Vorrat produziert und über einige Zeit im Haushalt aufbewahrt, besteht laut BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) das Risiko einer Lebensmittelvergiftung durch Toxine von *Clostridium botulinum*. Wie eine Analyse von Literaturdaten zeigte, können die Herstellungsverfahren im Privathaushalt nicht sicherstellen, dass die Vermehrung von *C. botulinum* und die Bildung von Botulinumtoxin in den Produkten generell unterbunden wird. Eine Lagerung im Kühlschrank reicht nicht. Für gewerbliche Produzenten derartiger Lebensmittel wurden in den USA, Kanada, Australien und Großbritannien Herstellungshinweise erstellt, nachdem es mehrere Krankheitsausbrüche durch in Öl eingelegten Knoblauch gegeben hatte. Zuletzt berichtete das Schnellwarnsystem der EUROPÄISCHEN UNION 2015 über einen Krankheitsausbruch durch „Zucchini und Tomaten in Öl“ aus Deutschland. Das BfR rät daher davon ab, selbst erzeugte Produkte wie Gemüse in Öl oder Kräuter in Öl im Privathaushalt auf Vorrat zu produzieren und zu lagern. Das gilt insbesondere für den Fall, dass die Produkte nicht vor dem Verzehr ausreichend erhitzt oder zum Kochen und Braten verwendet werden, sondern für die Zubereitung von Salaten und anderen rohen Speisen gedacht sind.

Quelle: Selbst hergestellte Kräuteröle und in Öl eingelegtes Gemüse bergen gesundheitliche Risiken, BfR-Mitteilung Nr. 001/2016 vom 04.01.16

→ [www.bfr.bund.de/cm/343/selbst-hergestellte-krauteroele-und-in-oel-eingelegte-gemuese-bergen-gesundheitliche-risiken.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/selbst-hergestellte-krauteroele-und-in-oel-eingelegte-gemuese-bergen-gesundheitliche-risiken.pdf)

### Schutz vor Campylobacter – Fleisch nicht waschen

Infektionen durch Campylobacter sind weltweit verbreitet. Die Zahlen der gemeldeten Human-Erkrankungen sind in den vergangenen Jahren sowohl in Deutschland als auch auf EU-Ebene angestiegen. In Deutschland wurden im Jahr 2014 mehr als 70.000 durch Campylobacter verursachte Erkrankungsfälle gemeldet, insbesondere Kinder unter 5 Jahren und jüngere Erwachsene zwischen 20 und 29 Jahren sind nach Angaben des ROBERT KOCH-INSTITUTS häufig betroffen. Damit gehört das Bakterium Campylobacter zu den häufigsten Erregern

von Durchfallerkrankungen in Deutschland, in NRW der häufigste (s. S. 4). Die Campylobacteriose äußert sich als schwere Durchfallerkrankung mit Fieber und Unter-



Alwin Gasser / pixello.de

bauchkrämpfen, heilt in der Regel aber nach wenigen Tagen von selbst aus. Allerdings sind Erkrankungen des Nervensystems als seltene Komplikation möglich. Für eine Infektion reichen bereits sehr geringe Keimzahlen. Hauptquellen sind Geflügelfleisch, Hühnereier, Rohmilch sowie Rohfleischerzeugnisse wie Mett. Wichtigste Vorsorgemaßnahme ist das Verhindern von Kreuzkontaminationen, insbesondere die indirekte Übertragung über Hände, Geräte, Arbeitsflächen, Messer oder andere Küchenutensilien. Besondere Sorgfalt ist daher bei der Zubereitung von rohem Geflügelfleisch geboten. Da durch das Berühren des Fleisches mit den Händen und beim Abspülen des Fleisches unter dem Wasserhahn, die Keime in der Küche verbreitet werden können, sollte das Fleisch mit einer Gabel oder Zange aus der Verpackung genommen und direkt – nicht abgespült – in die Pfanne, den Kochtopf oder Backofen gegeben werden. Ist das Fleisch sehr feucht kann es vorher mit Küchenpapier abgetupft werden, welches danach sofort entsorgt werden muss. Alle mit dem Fleisch oder auch der Umverpackung (!) in Kontakt gekommenen Flächen (Kühlschrank!) und Besteckteile sollten gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden. Da laut BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG häufig sogar die Umverpackungen von Geflügelfleisch bereits mit Campylobacter kontaminiert sind, empfiehlt es sich, diese nur in einer weiteren Hülle (z.B. einer Dose) im Kühlschrank zu lagern und schon beim Einkauf die Geflügelverpackung von anderen – insbesondere roh zu verzehrenden – Lebensmitteln getrennt zu lagern.

Quelle: BfR (2015): Verbrauchertipps: Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen mit Campylobacter

### New York fordert Salz-Deklaration in Restaurants

In New York sollen Gastronomen – zumindest wenn sie Ketten mit mindestens 15 Filialen angehören – zukünftig mit einem Salzsteuer-Symbol angeben, wenn ihre Speisen mehr als sechs Gramm Salz pro Portion enthalten. Der Gastronomieverband (NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION) hat dagegen direkt Klage eingereicht, weil er sich diskriminiert fühlt und darüber hinaus der Meinung ist, dass es wissenschaftlich umstritten sei, dass sechs Gramm Salz pro Tag genug seien und mehr Salz ein gesundheitliches Problem darstellen kann (s. auch US-Guidelines, S. 16). Eine solche Kennzeichnung wäre auch in Deutschland interessant, ist doch auch hier der Salzkonsum insgesamt zu hoch, wie die Veröffentlichung der Ergebnisse der DEGS-Studie auf den Internetseiten des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT zeigt (s. Knack•Punkt 2/2015, S. 6). Allerdings ist zu befürchten, dass „normale“ Restaurants ihre Gerichte noch stärker salzen als es die Systemgastronomie tut. Auf jeden Fall ist mehr Transparenz hinsichtlich des Salzgehaltes bei losen Waren – egal ob Theke oder Restaurant – nötig. Damit Verbraucher/-innen selber entscheiden können, wie viel Salz sie täglich aufnehmen.

Quellen: [www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/new-york-gastronomie-klagt-gegen-salz-warnung-a-1066060.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/new-york-gastronomie-klagt-gegen-salz-warnung-a-1066060.html) ♦ [www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/\\_Texte/DEGS\\_Salzstudie.html?nn=373490](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/_Texte/DEGS_Salzstudie.html?nn=373490) [alle abgerufen am 11.01.16]

(AC)

Entgiften statt Entschlacken?

## Detox-Diäten und -Produkte – kritisch betrachtet

Mit dem neuen Jahr ist es an der Zeit, sich endlich ernsthaft Gedanken über die Gesundheit zu machen. Natürlich weiß jeder, dass das heißt besser zu essen und sich mehr zu bewegen. Bevor man damit beginnt, ist jedoch zuerst der Reset-Knopf des Körpers zu drücken. Das Zauberwort heißt „Detox“ und findet sich auf jeder zweiten Zeitschrift, auf Tees, Smoothies, Gemüsepulvern, Superfood ...

### Was heißt Detox?

Nimmt man den Begriff wörtlich als Kurzform von Detoxifikation heißt es einfach „Entgiftung“. Darunter versteht man zum einen die physiologische Verstoffwechslung und ggf. Ausscheidung von toxischen Substanzen über Leber und Niere im Rahmen der Biotransformation. Funktioniert beispielsweise die Niere diesbezüglich nicht mehr ausreichend, ist eine Dialyse nötig. Zum anderen ist die Entgiftung eine medizinische Behandlung, um gefährliche Mengen von Drogen, Alkohol, Medikamenten oder anderen Giften aus dem Körper zu entfernen. Und das sollen neuerdings Lebensmittel können?

### Was soll Detox bewirken?

„Detox“ ist zum Marketing-Begriff geworden, so wie es früher der Begriff „Entschlacken“ war. Aber jetzt ist es dramatischer: Es müssen nicht nur nicht vorhandene Schlacken („In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden über den Darm und die Nieren ausgeschieden“, so die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE)) entfernt werden, scheinbar haben unsere Körper jetzt auch noch Giftstoffe akkumuliert, so die erste Prämisse der Detox-Anhänger. Giftstoffe, die aus Lebensmittelzusatzstoffen, Salz, Fleisch, Laktose oder Gluten entstanden sein sollen, oder einfach durch modernes *Convenience Food*, das wir der Paleo-Ernährung vorgezogen haben.

Verbraucher/-innen ein schlechtes Gewissen bezüglich ihrer Ernährungssünden zu machen ist einfach. Müde, abgespannt, ausgelaugt und mit Konzentrationsschwächen – so fühlt sich jeder mal. Prämisse zwei stellt daher fest, dass diese Symptome, die beliebig um Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Hunger, Übergewicht oder sogar erschreckende Krankheiten wie Krebs, Demenz etc. ergänzt werden können, durch diese akkumulierten Giftstoffe verursacht werden. Welche Toxine das allerdings genau sind und wie sie diese Symptome hervorrufen, bleibt im Nebulösen, wird nie wirklich erklärt. Wissenschaftliche Beweise dafür gibt es nicht.

Prämisse drei geht davon aus, dass die körpereigenen Entgiftungsorgane, also Leber und Niere, regelmäßig gereinigt werden müssen, quasi wie der Filter der Dunstabzugshaube oder ein Küchenschwamm. Und dafür braucht man Detox-Diäten oder eben spezielle Lebensmittel.

In einem Artikel sehen KLEIN und KIAT (2014) die Verführungskraft der Detox-Diäten in ihrem Versprechen der Läuterung und Erlösung, Idealen, die in der menschlichen Psyche tief verwurzelt sind, die an das religiöse Fasten erinnern. Sie empfehlen, die psychologischen Aspekte der Detox-Diäten zu prüfen und zu untersuchen, warum die Menschen sich zu solchen Produkten und Diäten, die keine erwiesenen Vorteile haben, hingezogen fühlen.

### Evidenz mangelhaft

Das von ihnen Ende 2014 im *Journal of Human Nutrition and Dietetics* veröffentlichte Review zu „Detox-Diäten zur Entgiftung und Gewichtsreduktion“ zeigt, dass bisher keine Untersuchungen von Detox-Diäten nach strengen wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt wurden. Die wenigen veröffentlichten Studien leiden unter erheblichen methodischen Einschränkungen wie kleine Stichproben, Probenahme Bias, fehlenden Kontrollgruppen, Selbsteinschätzung der Probanden und eher qualitative als quantitative Messungen.

Die Autoren stellen zusammenfassend fest, dass die Detox-Industrie zwar boomt, es aber nur sehr wenig klinische Beweise gibt, um die Verwendung dieser Diäten zu unterstützen. Lediglich eine Handvoll klinischer Studien hätten gezeigt, dass kommerzielle Detox-Diäten bzw. -Produkte die Entgiftungsleistung der Leber erhöhen können, wobei diese Studien methodisch fehlerhaft seien und nur auf kleinen Probandenkollektiven basierten. Auch für einige Lebensmittel gäbe es diesbezüglich zwar erste Hinweise, allerdings nur aus Tierversuchen z.B. an Forellen mit einem vollkommen anderen Stoffwechsel als Säugetiere oder Menschen. Hinsichtlich einer möglichen Gewichtsreduktion beim Menschen wurden überhaupt keine wissenschaftlichen Studien gefunden.

### Irreführung, ja oder nein?

Sieht man den Begriff „Detox“ rein pragmatisch, könnte man auf die Idee kommen, dass es sich hierbei um eine nicht zugelassene gesundheitsbezogene Angabe nach Health Claims-Verordnung handelt.

Tatsächlich hat die EU Detoxifikation-Claims nach Artikel 13 (1) für zwölf Lebensmittel(-inhaltsstoffe) abgelehnt (Stand: 08.01.16). Dazu gehören beispielsweise Gemeine Rübe (*Beta vulgaris*), Chlorophyll, Grüner Kaffee, Grapefruit, Taurin, Natriumalginat oder MSM (Methylsulfonylmetan). Für viele Hundert weiterer angeblicher Detox-Zutaten gibt es gar keine Einträge/Anträge im Claims-Register. Aber selbst wenn es sich hierbei um Botanicals handeln sollte, die noch auf der On-hold-Liste stehen – Lebensmitteln Eigenschaften zuzuschreiben, die diese nicht besitzen, ist auch jetzt schon nach § 11 LFGB bzw. Artikel 7 (1b) LMIV verboten.

Inzwischen ist sogar ein erstes Gerichtsurteil gegen einen „Detox“-Tee ergangen (s. Kasten auf der nächsten Seite). Bleibt die Frage, warum die Lebensmittelüberwachung nicht gegen solche Anbieter vorgeht.

### Mögliche Gesundheitsrisiken

Von Detox-Diäten – nicht Produkten – gehen Risiken insbesondere von einer extremen Energiebeschränkung und bei längerer Durchführung von möglichen Nährstoffmängeln aus. Extremes Fasten kann zu Protein- und Vitamin-

**LG Düsseldorf entscheidet gegen „Detox“-Tee**

In einer Entscheidung des Landgerichts Düsseldorf (Az. 38 O 119/14, Urteil vom 22.05.2015) heißt es, dass die Bezeichnung „Detox“ für eine Kräutertee-Mischung (Dachmarke „Harmonie für Körper und Seele“ mit den Zutaten Brennnesseln, Mate, Wacholderbeeren, Rotbusch, Grüner Tee, Löwenzahnkraut, Melisse und Pfefferminze) unlauter und daher zu unterlassen ist. Es handele sich um eine gesundheits- bzw. krankheitsbezogene Angabe, welche nicht zugelassen sei. „Detox“ werde vom allgemeinen Verkehr als „Entgiftung“ interpretiert, was eine Wirkung auf den Körper suggeriere. Die beklagte Firma hatte dagegen die Auffassung vertreten, „*der vielfältig verwendete Kunstbegriff ‚Detox‘ impliziere beim maßgeblichen, normal informierten, aufmerksamen und verständigen Durchschnittsverbraucher keinen Zusammenhang zwischen dem Tee und der Gesundheit des Verbrauchers, sondern beinhalte lediglich einen Hinweis auf eine bestimmte Lebenseinstellung, die sich im Drange des derzeitigen Wellnesstrends insbesondere durch ein Streben nach innerer Ausgeglichenheit und allgemeinem Wohlbefinden auszeichne. Der Kontext der Gesamtaufmachung ergebe nichts anderes. [...] Ferner liege auch bei Berücksichtigung von Artikel 7 Abs. 3 LMIV keine Werbung zur Linderung oder Verhütung von Krankheiten, sondern eine Beschreibung eines allgemeinen Lebensgefühls oder einer Lebenseinstellung vor.*“

mangel, Elektrolyt-Ungleichgewicht und Laktatazidose führen. Daneben besteht die Gefahr der Überdosierung von Supplementen, Laxantien, Diuretika oder auch von zu viel Wasser.

Da viele Detox-Programme in Internetforen empfohlen werden, sind sie kaum zu kontrollieren. So hat beispielsweise ein 19-jähriger Mann nach der Einnahme eines Cocktails aus Tryptophan und Johanniskraut durch Arzneiwechselwirkungen ein Serotonin-Syndrom entwickelt. Und wie auch aus anderen Fällen von Interneteinkäufen bekannt, entsprechen die Zutaten der Detox-Produkte nicht immer dem, was die Etiketten vorgeben. So starb in Spanien ein 50-jähriger Mann an einer Mangan-Vergiftung nach dem Konsum von Bittersalz als

Teil einer Leber reinigenden Diät. Bittersalz enthält eigentlich Magnesiumsulfat heptahydrat, hier war (irrtümlich) hydratisiertes Mangansulfat eingesetzt worden. Probleme mit der Reinheit von Substanzen können insbesondere dann auftauchen, wenn ein Produkt ursprünglich gar nicht als Lebensmittel vorgesehen war. So wird Bittersalz auch im Pflanzenbau eingesetzt.

Bei ganz normalen Tees, Gemüsesäften etc. sind in der Regel keine Probleme zu erwarten, Vorsicht ist jedoch immer bei Isolaten und Extrakten geboten, da Wechselwirkungen mit Arzneimitteln oder auch unbeabsichtigte Effekte ungewöhnlich großer Dosen einzelner Inhaltsstoffe nicht auszuschließen sind.

**Fazit**

Der „Detox“-Begriff auf vielen Tees, Gemüsepulvern, Smoothies oder Nahrungsergänzungsmitteln ist weder definiert noch wissenschaftlich belegt und eine reine Marketingstrategie der Hersteller, die dazu noch unzulässig ist. Damit sind Detox-Produkte in erster Linie effektiv bei der Entfernung von Überflüssigem im Portemonnaie.

Einzelne Elemente von Detox-Diäten können jedoch empfehlenswert sein, beispielsweise eine fleischarme, gemüse- und obstreiche Ernährung mit möglichst frischen Zutaten, insbesondere in Kombination mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungselementen. Mögliche Gesundheitsrisiken insbesondere in Form von Nährstoffdefiziten sollten beachtet werden. (AC)

*Quellen: Klein AV, Kiat H: Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Dezember 2014, DOI: 10.1111/jhn.12286, ♦ www.researchgate.net/profile/Hosen\_Kiat/publication/269769478-Detox\_diets\_for\_toxin\_elimination\_and\_weight\_management\_a\_critical\_review\_of\_the\_evidence/links/54dd61b40cf25b09b9135d31.pdf ♦ http://ec.europa.eu/nuhclaims\_Suchbegriff „Detox“, Stand 08.01.16*



**US-Dietary Guidelines 2015-2020**

Anfang Januar wurden die neuen offiziellen US-Ernährungsempfehlungen „The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020: What It Is, What It Is Not“ veröffentlicht. Sie sollen sowohl den Health Professionals Richtlinie sein als auch den amerikanischen Bürger/-innen eine „Healthy Choice“ ermöglichen. Sie gelten ab einem Alter von zwei Jahren. Der Focus liegt auf der Prävention ernährungsabhängiger chronischer Krankheiten. An diesen leiden derzeit knapp die Hälfte aller Amerikaner. Insbesondere geht es um eine Kalorienbegrenzung bei zugesetzten Zuckern (< 10 Energieprozent), gesättigten Fetten (< 10 %) und Trans-Fettsäuren sowie um die Reduzierung der Salzzufuhr (< 6 g). Bei Getreiden wird empfohlen die Hälfte in Form von Vollkornprodukten aufzunehmen, Milchprodukte sollten fettfrei oder fettarm sein, Sojagetränke angereichert. Außerdem beinhalten die Dietary Guidelines den dringenden Hinweis, die „Physical Activity Guidelines for Americans“ einzuhalten (mind. 60 Minuten pro Tag, unterschieden in aerobe Belastung, Muskel- und Knochenkräftigung).

Wichtig auch: Für die Umsetzung der Ernährungsrichtlinien auf Bevölkerungsebene wird eine umfassende, sektorübergreifende Koordinierung und Zusammenarbeit eingefordert. Diese kollektive Maßnahme sei notwendig, um jedem einen gesunden Lebensstil zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit und in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Dieser muss leicht zugänglich und finanziell erschwinglich sein und zur Normalität werden. (AC)

→ <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

→ <http://health.gov/paguidelines/guidelines/>

## Ein erster Schritt

## Nationales Diabetes-Zentrum angekündigt

Bundesgesundheitsminister HERMANN GRÖHE sieht die steigenden Diabetes-Fallzahlen als besorgniserregend an. Derzeit ist bei rund 4,6 Millionen Bürgern zwischen 18 und 79 Jahren ein Diabetes Typ 2 bekannt. Weitere ca. 1,3 Millionen Erwachsene dürften unter einem noch unbekanntem Diabetes mellitus leiden. Die Gründe dafür liegen allerdings zum Teil auch im demografischen Wandel und in einer besseren Diagnostik.

GRÖHE kündigte daher bei der Vorstellung des Gesundheitsberichts Anfang Dezember 2015 an, ein nationales Diabetes-Zentrum am ROBERT KOCH-INSTITUT (RKI) aufzubauen. Hier sollen Daten gesammelt und laufend darüber berichtet werden. Ziel sei es, die Bevölkerung besser als bisher über Diabetes aufzuklären.

Allerdings war ein solches Zentrum auch im September 2008 schon einmal angekündigt worden, damals von der Bundesforschungsministerin ANNETTE SCHAVAN. Es sollte am

HELMHOLTZ-ZENTRUM in München angesiedelt werden. Tatsächlich gibt es seit 2010 das DEUTSCHE DIABETES-FORSCHUNGS-ZENTRUM E.V. (DZD) als nationalen Verbund, bestehend aus dem HELMHOLTZ-ZENTRUM MÜNCHEN, dem DEUTSCHEN DIABETESZENTRUM DÜSSELDORF (DDZ), dem DEUTSCHEN INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG in Potsdam-Rehbrücke, der UNIVERSITÄT TÜBINGEN und dem UNIVERSITÄTSKLINIKUM DRESDEN. Das DZD gehört zu den DEUTSCHEN ZENTREN DER GESUNDHEITSFORSCHUNG (DZG).

Parallel dazu läuft seit Juli 2015 und bis Juni 2019 am RKI das vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Projekt „Aufbau einer Nationalen Diabetes-Surveillance am Robert Koch-Institut“, also eines Diabetes-Überwachungssystems. Das ist jedoch weder ein nationales Diabetes-Register, noch bedeutet es zwangsläufig eine Verbesserung der Versorgung, sondern zunächst nur eine Verbesserung der Datenlage.

Und von einer besseren Aufklärung der Bevölkerung oder gar einer nationalen Diabetes-Strategie ist das weit entfernt. (AC)

Quellen: Frisch J (2015): Gesundheitsbericht des Bundes – So krank sind die Deutschen. Ärzte Zeitung online, 03.12.15 ♦ Gesundheit in Deutschland: BMG und RKI stellen Bericht zu Gesundheitszustand, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsversorgung vor. Gemeinsame Pressemitteilung des Bundesministeriums für Gesundheit und des Robert Koch-Instituts vom 03.12.15, [www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2015/10\\_2015.html](http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2015/10_2015.html) ♦ Nationales Diabeteszentrum. Pharmazeutische Zeitung online 38/2008, [www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6760](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6760) ♦ 2016: Weg frei für die Nationale Diabetes-Strategie? Erster Schritt: Aufbau einer Diabetes-Surveillance. diabetesDE Pressemitteilung vom 28.12.15 [alle abgerufen am 10.01.16]

→ [www.gbe-bund.de/pdf/GESBER2015.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/GESBER2015.pdf)

→ [www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)

→ [www.bmbf.de/de/deutsche-zentren-der-gesundheitsforschung-394.html](http://www.bmbf.de/de/deutsche-zentren-der-gesundheitsforschung-394.html)

→ [www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische\\_Erkrankungen/Diabetes/FP\\_Diabetes\\_Surveillance.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Diabetes/FP_Diabetes_Surveillance.html)

## Recht und Gesetz

## Herkunftskennzeichnung I

## Spanisches Olivenöl aus Italien

Auf einer Flasche Olivenöl lautet die Ursprungsangabe auf der Schauseite „(Bio) natives Olivenöl extra aus Spanien“. Auf der Rückseite der Flasche fand sich der Hinweis „hergestellt in Italien, abgefüllt von Firma XY“. Was stimmt nun?

Tatsächlich muss bei nativen Olivenölen gemäß europäischen Rechtsvorschriften (VO (EG) Nr. 29/2012) eine Ursprungsangabe auf der Verpackung bzw. dem Etikett gemacht werden, wobei „Ursprung“ sich auf das Land bzw. die Länder der Olivenernte und der Ölpressung bezieht. Werden die Oliven im selben Land geerntet und in der Ölmühle gepresst, reicht es aus, dieses Land zu nennen. Komplizierter wird die Kennzeichnung, wenn Öle aus ver-

schiedenen Ländern gemischt werden oder wenn die Oliven in einem anderen Land gepresst werden als sie angebaut wurden. Bei Mischungen sind Herkunftsangaben wie „Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union“, „aus Drittländern“ oder „aus der Europäischen Union und aus Drittländern“ nötig. Wurden die Oliven in Land x geerntet, jedoch das Öl in einer Ölmühle in Land y gewonnen, lautet die Ursprungsangabe: „Natives Olivenöl (extra), hergestellt in Land y, aus Oliven geerntet in Land x“.

Die Angabe zur Herstellung in Italien wiederum hat nichts mit der Ursprungsangabe für native Olivenöle zu tun. Laut § 3 LFGB steht der Begriff „hergestellt in“ nur für den letzten entscheidenden Produktionsschritt zum Endprodukt, also der ölgefüllten Flasche für den Verkauf. Das kann bei Olivenöl beispielsweise der reine Vorgang der Abfüllung (von großen Gebinden in kleine Flaschen) sein. In Italien gibt es große Abfüllanlagen,

weshalb es sehr viel Olivenöl aus „italienischer Herstellung“ gibt. Häufig erfolgt im „Herstellungsbetrieb“ zusätzlich eine Mischung verschiedener Olivenöle, um beispielsweise über einen längeren Zeitraum einen möglichst konstanten Geschmack zu erzielen.

Eine verbraucherfreundliche Kennzeichnung sieht anders aus. Daher hat sich die VERBRAUCHERZENTRALE NRW mit dem Inverkehrbringer des Öls in Verbindung gesetzt. Dieser zeigte sich einsichtig. Zukünftig heißt es auf dem Etikett deutlich „Oliven geerntet und gepresst in Spanien, abgefüllt in Italien“.

Es ist übrigens nicht ausgeschlossen, im Handel ein „Natives Olivenöl extra, hergestellt [also gepresst] in Spanien, aus Oliven geerntet in Tunesien und Griechenland“ und „Hergestellt [also abgefüllt] in Italien“ zu finden. Genau hin zu gucken lohnt auf jeden Fall, wenn man sich für den Lebenslauf seines Olivenöls interessiert. (Kn/AC)

## Bergerzeugnis als neue Qualitätsangabe für Lebensmittelspezialitäten

Der Bundestag hat am 12. November 2015 die Änderung des Lebensmittelspezialitätengesetzes angenommen. Damit wurden die EU-Vorgaben über Qualitätsregelungen für Agrarerzeugnisse und Lebensmittel (VO (EU) 1151/2012, Artikel 31, sowie Delegierte Verordnung (EU) Nr. 665/2014) umgesetzt und die traditionellen Spezialitäten neu geregelt. Neu geschaffen wurde die freiwillige Qualitätsangabe „Bergerzeugnis“. Mit ihr können Lebensmittel wie beispielsweise Milchprodukte, Fleisch oder Honig gekennzeichnet werden.

Der Anbau pflanzlicher Erzeugnisse muss vollständig in anerkannten

Berggebieten erfolgen. Nutztiere, die die entsprechenden Produkte liefern, müssen wenigstens zwei Drittel ihres Lebens in den Bergen verbracht haben.

Für Erzeugnisse der Wandertierwirtschaft gilt, dass die Tiere wenigstens ein Viertel ihres Lebens auf Bergweiden gegrast haben sollten.

Ferner sollte grundsätzlich wenigstens die Hälfte des Futters aus Berggebieten stammen. Abweichend gilt für Rinder (-futter) ein Mindesttrockenmasseanteil von 60 % und bei Schweinen von 25 %. Bienen dürfen Pollen und Nektar nur in den Bergen sammeln; für den verfütterten Zucker

gibt es jedoch keine Herkunftsbeschränkungen. Die Verwendung von Zutaten wie Zucker, Salz, Kräutern und Gewürzen, die nicht aus Berggebieten kommen, ist in Verarbeitungserzeugnissen erlaubt; allerdings dürfen diese Zutaten nicht mehr als die Hälfte des Gewichts ausmachen. Die Verarbeitung muss in der Bergregion stattfinden. Ein eigenes Logo für Bergerzeugnisse wird es nicht geben.

Allerdings genießen bislang verwendete Begriffe wie „Bergbauernmilch“, „Alpenmilch“, „Alpenbutter“ usw. Bestandsschutz und dürfen weiter verwendet werden. Geschützt ist nur der Begriff „Bergerzeugnis“. (AC)

Quellen: [www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2015/kw46-angenommen-abgelehnt/395214](http://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2015/kw46-angenommen-abgelehnt/395214) ♦ <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/066/1806670.pdf> [alle abgerufen am 11.01.16] ♦ Huber L et al. (2015) Qualitätstrends in der bayerischen Milchwirtschaft und ihre Perspektiven. *DMW Die Milchwirtschaft* 6 (11): 397-402

## Bücher und Medien

### Rezept-Portale mit geprüften IN FORM-Rezepten

Mit dem neuen Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ werden Rezepte in Rezeptportalen ausgezeichnet, die sich zur Umsetzung von Mahlzeiten im Rahmen einer vollwertigen Ernährung besonders eignen. Dafür hat die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG – im Auftrag von IN FORM – Kriterien für die Bewertung von Rezepten entwickelt, wie sie im DGE-



Newsletter November 2015 mitteilte. Erfüllt ein Rezept diese Kriterien – wie z.B. fettarme Zubereitung, sparsamer Einsatz von Salz und Zucker – wird es mit dem Logo ausgezeichnet. Das Projekt steht allen interessierten Rezeptanbietern offen. Bisherige Kooperationspartner sind die Portale [chefkoch.de](http://chefkoch.de), [eatSMARTER.de](http://eatSMARTER.de) und [eatHEALTHY.de](http://eatHEALTHY.de).

Aber: Bei [chefkoch.de](http://chefkoch.de) sind die Rezepte nicht mit dem Logo versehen, sondern finden sich nur gesammelt als

Unterkategorie. Bei [eatSMARTER.de](http://eatSMARTER.de) finden sie sich nur in der Unterkategorie „Partnerrezepte“ zwischen den Rezepten von BCM-Diät und SAUPIQUET. Auf der Internetseite von [eatHEALTHY.de](http://eatHEALTHY.de) konnten wir auch im Januar keine Hinweise darauf finden – vielleicht gibt es die nur in der Zeitschrift. (AC)

♦ [www.chefkoch.de/rs/sog202/inform-Empfehlung.html](http://www.chefkoch.de/rs/sog202/inform-Empfehlung.html)  
♦ <http://eatSMARTER.de/rezepte/partnerrezepte/in-form-rezepte>

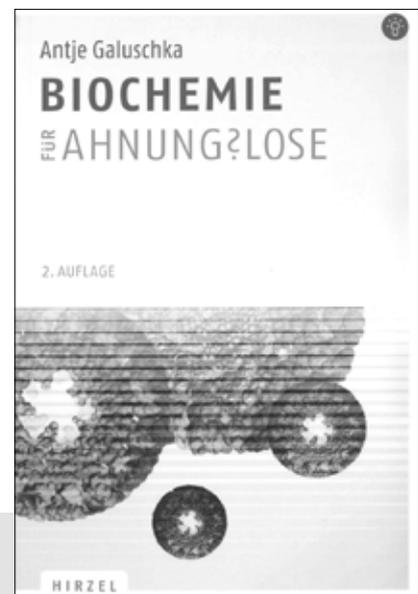
A. Galuschka

### Biochemie für Ahnungslose

Ohne biochemische Kenntnisse kommen heute weder Ökotrophologen noch Diätassistenten oder Ernährungsberater aus. Sei es, dass entsprechende Fragen aus dem medizinischen Alltag oder der Biotechnologie kommen oder auch nur rasch abgeklärt werden soll, wie noch einmal der Unterschied in der Verstoffwechslung zwischen Glukose und Fruktose war, um das Problem rund um Isoglukose zu verstehen. Zum Verständnis von Allergien sind Kenntnisse über

das Immunsystem wichtig, geht es um Nutrigenomik sollten Grundkenntnisse über molekulare Genetik vorhanden sein. Nicht zuletzt sind auch Nukleotide, Enzyme und Hormone für die Ernährung von Bedeutung. Dieses Kurzlehrbuch fasst den aktuellen wissenschaftlichen Stand der wichtigsten Themen zusammen und erklärt die Zusammenhänge wirklich allgemein verständlich. Lediglich um die neueren gentechnischen Methoden in der

Antje Galuschka: Biochemie für Ahnungslose. 2. korrigierte Auflage 2015. Hirzel Verlag Stuttgart, 276 Seiten, ISBN 978-3-7776-2415-0, 29,80 €



Lebensmittelproduktion zu verstehen, ist es nicht detailliert genug.

Auf jeder Seite verdeutlichen übersichtliche Strukturformeln, Reaktionsgleichungen und Infografiken die Zusammenhänge. Abgerundet wird das Buch durch Erklärungen zu den wichtigsten modernen Labortechni-

ken wie Mikroarrays oder Gentests. Auch wenn das Buch als Einstiegshilfe für Studierende der Biowissenschaften gedacht ist, leistet es doch jedem alten Hasen gute Dienste, wenn es gilt, die „verschüttet liegenden“ Kenntnisse schnell und aktuell aufzufrischen. (AC)

I. Ketschau und N. Mattausch (Hrsg.)

### Nachhaltigkeit im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft

Die Publikation ist im Rahmen des Projektes „Nachhaltigkeitsorientiertes Rahmencurriculum für die Ernährungs- und Hauswirtschaftsberufe“ am INSTITUT FÜR BERUFLICHE LEHRERBILDUNG (IBL) der FACHHOCHSCHULE MÜNSTER entstanden. Das Werk richtet sich insbesondere an Lehrkräfte und Auszubildende im

keitsrelevanz hin untersucht: Koch/Köchin, Restaurantfachmann/Restaurantfachfrau, Fachmann/Fachfrau für Systemgastronomie und Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin. Als fachlicher Einstieg zeigt das erste von insgesamt vier Kapiteln die „Kernpunkte einer nachhaltigen Verpflegung mit Fokus Gemeinschaftsverpflegung“

auf. Charakteristische Merkmale und Umsetzungsstrategien einer nachhaltigen Außer-Haus-Verpflegung werden definiert, die Teilsegmente der GV benannt und deren vielfältige Verpflegungsmöglichkeiten erläutert.

Im Kapitel „Arbeitsprozesse in der Gemeinschaftsverpflegung“ wird die gesamte Wertschöpfungskette der GV auf Nachhaltigkeitsaspekte untersucht. Dabei werden acht Kernprozesse beleuchtet. Die Auflistung der Nachhaltigkeitsaspekte ist dabei weniger als To-Do-Liste, sondern vielmehr als Kompendium zu verstehen.

Im Praxisteil werden anhand typischer Arbeitsprozesse in der GV Möglichkeiten zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsthematik im täglichen beruflichen Handeln aufgezeigt. Diese sind auch auf andere Sektoren und Ausbildungsberufe übertragbar. Neben ausführlichen Sachanalysen bieten zahlreiche anwendungsorientierte Inhalte Anregungen für die Umsetzung in Unterricht und Praxis, wie etwa Leitfragen und Diskussionsthemen, praktische Ideen, Vorschläge für Lernsituationen, Beispiele zum Kompetenzerwerb etc.

Abgerundet wird der Praxisteil durch zahlreiche Tipps zum Weiterlernen mit Quellenangaben und Internetlinks sowie weitere Literaturhinweise. (WF)



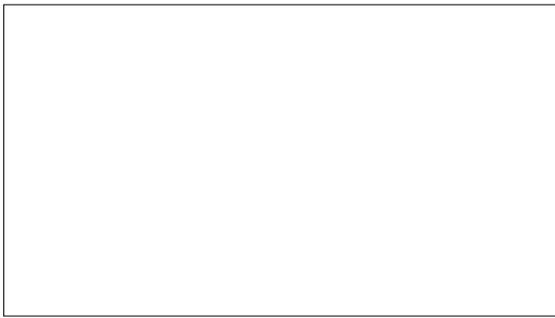
Prof. Dr. Irmhild Ketschau und Nancy Mattausch (Hrsg.): Nachhaltigkeit im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft, Verlag Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik GmbH, 2014, 152 Seiten, ISBN 978-3-582-04786-1, 20,- €

Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft, vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung (GV).

Nach einer intensiven Auseinandersetzung mit den Kernpunkten einer nachhaltigen Verpflegung wurden exemplarisch vier Ausbildungsberufe des Berufsfeldes auf ihre Nachhaltig-

### „Typ-2-Diabetes: Prävention auf allen Ebenen nötig“, S. 10ff

diabetesDE (Hrsg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2015. Die Bestandsaufnahme. Kirchheim-Verlag Mainz, November 2014. S. 8-16, 50-7, 118-27, 151-3. [www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs\\_und\\_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht\\_2015.pdf](http://www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs_und_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht_2015.pdf) ♦ diabetesDE (Hrsg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2016. Die Bestandsaufnahme. Kirchheim-Verlag Mainz, November 2015. [www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs\\_und\\_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht\\_2016.pdf](http://www.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs_und_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht_2016.pdf) ♦ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen: NRW-Gesundheitssurvey 2013. Diabetes mellitus nach Alter und Geschlecht. [www.lzgn.rnw.de/oai/india/oda/03/html/0307900052013.html](http://www.lzgn.rnw.de/oai/india/oda/03/html/0307900052013.html) [abgerufen am 15.01.16] ♦ Behrens M (2015): Diabetesprävention und -therapie durch Bewegung, Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der DDG e.V., Vortrag am 30.1.2015 in Düsseldorf ♦ Conason A et al. (2013): Substance Use Following Bariatric Weight Loss Surgery, JAMA Surgery 148 (2): 145-50 ♦ S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas (Juni 2010). [www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/ADIP-6-2010.pdf](http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/ADIP-6-2010.pdf) [abgerufen am 15.01.16] ♦ Diabetes – NRW baut Experten-Netzwerk auf. Ärzte Zeitung online vom 19.11.14 ♦ Diabetes-Beratung auf Rädern. Diabetiker.INFO – das Portal für Diabetiker vom 12.05.15 [www.diabetiker.info/diabetes-beratung-auf-raedern-diabetes-mobil-soll-versorgung-im-laendlichen-raum-verbessern](http://www.diabetiker.info/diabetes-beratung-auf-raedern-diabetes-mobil-soll-versorgung-im-laendlichen-raum-verbessern) ♦ Antwort der Bundesregierung auf die kleine Anfrage (...) Reduktionsstrategie Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten. Deutscher Bundestag Drucksache 18/7135 vom 21.12.15, <http://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/18/071/1807135.pdf> ♦ Felix G (2015): Typ-2-Diabetes erhöht das Risiko einer Demenz. Stuttgarter-Zeitung.de vom 11.8.2015 ♦ Lee-Barkey, YH (2013): Konventionelle Diabetesprävention durch Ernährung und Bewegung – Alles auf Zucker – 4. Tagung der Modellregion OWL, Bielefeld, 19.6.2013 ♦ Diabetes-Prävention – Kann eine App vom Arzt helfen? Ärzte Zeitung online vom 19.12.14 ♦ Regionales Innovationsnetzwerk in Düsseldorf eröffnet: Zahl der Diabetes-Erkrankungen soll verringert werden. Pressemitteilung des NRW-Ministeriums für Innovation, Wissenschaft und Forschung vom 13.11.14 ♦ Müller S: Diabetes und Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen, Präsentation anlässlich des Parl. Frühstücks in Düsseldorf am 30.01.15 ♦ Müller T (2015): Trauriger Rekord – Dreijähriges Mädchen mit Typ-2-Diabetes. Ärzte Zeitung online vom 29.09.15 ♦ Whitmer RA et al. (2009): Hypoglycemic Episodes and Risk of Dementia in Older Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. JAMA 301(15): 1565-72. doi:10.1001/jama.2009.460 ♦ RIN – Regionales Innovations-Netzwerk: Kick-off Meeting des Regionalen Innovationsnetzwerkes Diabetes am 23.11.14, <http://rin-diabetes.de/images/news/Kick-Off-Meeting.pdf> ♦ DGE (2011): Leitlinie Kohlenhydrate, [www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-kohlenhydrate](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-kohlenhydrate) ♦ Strohm D (2013): Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE. Ernährungs Umschau 60(1): M26-38 ♦ „Geschönt“: Diabetes-Gesellschaft kritisiert Ernährungsreport. Pharmazeutische Zeitung online vom 15.01.16. [www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=61624](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=61624)



## Termine

- **Köln** • **16.-20. Februar 2016** – Bildungsmesse Didacta: Bildung ist Zukunft – [www.didacta-koeln.de](http://www.didacta-koeln.de) • **Dortmund** • **21. Februar 2016** – Lebensmittelretter gesucht! – [www.verbraucherzentrale.nrw/link1176468A.html](http://www.verbraucherzentrale.nrw/link1176468A.html) • **Recklinghausen** • **2. März 2016** – Vegetarisch – Snacking – Food to go! – Neue Chancen für ein nachhaltiges Schulessen? – [www.verbraucherzentrale.nrw/link117525A.html](http://www.verbraucherzentrale.nrw/link117525A.html)
- **Fulda** • **2.-4. März 2016** – DGE-Kongress „Der Mensch ist, was er isst“. Ernährung als integratives Forschungsgebiet der Natur- und Sozialwissenschaften – [www.dge.de/fortbildungen-veranstaltungen/kongresse/](http://www.dge.de/fortbildungen-veranstaltungen/kongresse/) • **Essen** • **3.-5. März 2016** – 5. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen e.V. (DGESS e.V.) – [www.dgess-kongress.de](http://www.dgess-kongress.de) • **Münster** • **11./12. März 2016** – DIABETES MESSE 2016 – [www.diabetes-messe.com](http://www.diabetes-messe.com) • **Ulm** • **11./12. März 2016** – Ernährungstherapie-update 2016: interdisziplinäre Veranstaltung für Ernährungsfachkräfte und Ernährungsmediziner zur Diskussion neuer ernährungsrelevanter Aspekte aus Theorie und Praxis mit anschließender Plenumsbeteiligung – [www.quethed.de](http://www.quethed.de) • **Wiesbaden** • **14.-16. März 2016** – 29. Deutscher Lebensmittelrechtstag – [www.lebensmittelrechtstag.de](http://www.lebensmittelrechtstag.de)
- **Paderborn** • **17. März 2016** – Seminar: Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder – [www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Termine/IN\\_VIA\\_Seminar\\_FK\\_Kita\\_Maerz16\\_Paderborn.pdf](http://www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Termine/IN_VIA_Seminar_FK_Kita_Maerz16_Paderborn.pdf) • **Edertal-Bringhausen** • **15.-17. April 2016** – UGB-Symposium: Nachhaltig abnehmen – worauf es ankommt – [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium) • **Düsseldorf** • **20.-22. April 2016** – Verbraucherschutzministerkonferenz – [www.vsmk2016.nrw.de](http://www.vsmk2016.nrw.de) • **Bonn** • **21./22. April 2016** – D-A-CH-Tagung 2016: Zukunft heute erleben: Produktion und Konsum nachhaltig gestalten – Beitrag der Hauswirtschaft zur Transformation der Gesellschaft – [www.verband-mdh.de/veranstaltungen](http://www.verband-mdh.de/veranstaltungen)
- **Wolfsburg** • **22./23. April 2016** – 58. Bundeskongress des Verbandes der Diätassistenten (VDD) e.V. – [www.vdd.de/vdd-kongress-2016](http://www.vdd.de/vdd-kongress-2016) • **Gießen** • **29./30. April 2016** – UGB-Tagung: Ernährung aktuell – [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung)
- **Berlin** • **4.-7. Mai 2016** – 51. Diabetes Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft „Personalisierte Diabetologie: innovativ, individuell, nachhaltig“ – [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

Die Partner der Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“ im Internet:

- AOK Nordwest → [www.aok.de/nordwest](http://www.aok.de/nordwest)
- AOK Rheinland/Hamburg → [www.aok.de/rheinland-hamburg](http://www.aok.de/rheinland-hamburg)
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. → [www.milch-nrw.de](http://www.milch-nrw.de)
- Landwirtschaftskammer NRW → [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)
- Rheinischer LandFrauenverband e.V. → [www.rheinische-landfrauen.de](http://www.rheinische-landfrauen.de)
- Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband e.V. → [www.wllv.de](http://www.wllv.de)
- STADT UND LAND e.V. → [www.stadtundland-nrw.de](http://www.stadtundland-nrw.de)
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung → <http://dsg.uni-paderborn.de>
- Verbraucherzentrale NRW e.V. → [www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

## Internet

World Wide Web

### Interessantes im Netz

Lebensmittel – Politik für Verbraucher  
[www.youtube.com/watch?v=lezDZT8uRU8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=lezDZT8uRU8&feature=youtu.be)



Heiße Küchenutensilien sicher verwenden  
[www.youtube.com/watch?v=VRb3gl\\_Jl\\_U&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=VRb3gl_Jl_U&feature=youtu.be)



Lebensmittelverpackungen aus Kunststoff – die unerkannte Gefahr?  
[www.youtube.com/watch?v=YxjSeWuLoW8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=YxjSeWuLoW8&feature=youtu.be)



BVL-Flyer „Sichere Lebensmittel: Wer macht eigentlich was?“  
[www.bvl.bund.de/FlyerLebensmittelueberwachung](http://www.bvl.bund.de/FlyerLebensmittelueberwachung)



Nestlé-Studie 2016: Digitale Welt verändert Ernährungs- und Einkaufsverhalten  
[www.youtube.com/watch?v=xGueFKeQea8](http://www.youtube.com/watch?v=xGueFKeQea8)



Neues Internetportal für Marktbeobachtung aus Verbrauchersicht  
[www.marktwaechter.de](http://www.marktwaechter.de)



Ab sofort steht Heft 1/2015 zum kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:  
 → [www.vz-nrw.de/knackpunkt\\_1\\_2015](http://www.vz-nrw.de/knackpunkt_1_2015)

