



### Dauer eines Arztbesuchs

Durchschnittliche Dauer einer ärztlichen Untersuchung weltweit (in Minuten)



00:22:30



Schweden

00:21:06



USA

00:16:00



Frankreich

00:13:24



Spanien

00:10:12



Japan

00:07:36



Deutschland

00:06:00



Ungarn

00:05:00



Österreich

00:02:00



China

00:01:48



Pakistan

QUELLE: BMJ OPEN

# Warum Fertiggerichte dick machen

Ein Experiment zeigt: Man isst davon einfach mehr.

**BETHESDA** Tiefkühlpizza, abgepacktes Brot oder Schokolade schmecken vielen Menschen. Gleichzeitig steigt die Zahl der Übergewichtigen. Eine aktuelle Studie legt nun einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Trends nahe. So fanden US-Forscher heraus, dass Fertiggerichte, Chips und Co. Menschen dazu verleiten, mehr zu essen und somit zuzunehmen.

Schon länger stehen stark verarbeitete Nahrungsmittel im Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein: Eine Studie von 2018 brachte einige davon mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung, erst vor Kurzem berichteten Forscher gar von einem höheren Risiko, frühzeitig zu sterben. Dennoch wird gerne zu derartigen Lebensmitteln gegriffen, zu denen etwa Fertiggerichte, Chips, Wurst, behandeltes Fleisch, aber auch Milch- und Fruchtgetränke gehören. Sie sind praktisch, häufig enthalten sie allerdings auch mehr Kalorien, Salz und Zucker sowie Fett. Dass veränderte Essvorlieben etwas mit der steigenden Zahl von Übergewichtigen zu tun haben, scheint auf der Hand zu liegen. US-Forscher um Kevin Hall vom National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases wollten das nun überprüfen. Wie sie im Fachblatt „Cell Metabolism“ berichten, wurden 20 gesunde Freiwillige ausgewählt, die einen



Monat lang im Labor lebten. Dort wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe bekam jeden Tag drei Mahlzeiten plus Snacks, die aus hoch-prozessierten Lebensmitteln bestanden. Zum Frühstück gab es unter anderem eine Portion Honig-Nuss-Getreideprodukte und einen Fertig-Blaubeermuffin. Die andere Gruppe erhielt genauso viele Mahlzeiten, allerdings mit unverarbeiteten Lebensmitteln. Hier bestand das Frühstück etwa aus Joghurt mit Obst und Nüssen. Beiden Gruppen wurden jeden Tag die gleichen Mengen an Kalorien sowie Kohlenhydraten, Fetten, Zucker und Salz angeboten, nach zwei Wochen wurde getauscht. Über den ganzen Zeitraum konnten die Probanden so viel essen, wie sie wollten. Das Ergebnis: Nach den zwei Wochen mit stark verarbeiteten Lebensmitteln nahmen die Teilnehmer im Schnitt ein knappes Kilo zu, bei den nicht verarbeiteten Lebensmitteln nahmen sie im gleichen Maß ab. Ähnlich verhielt es sich mit dem Körperfett-Anteil. Die Probanden nahmen bei den Fertiggerichten durchschnittlich 508 Kilokalorien pro Tag mehr auf. „Tatsächlich aßen sie bei dieser Ernährungsweise mehr Kalorien, was zu einer Zunahme an Gewicht und Körperfett führte“, sagt der Studienleiter. Der Geschmack war dafür kein Grund: Beide Ernährungsweisen schmeckten den Teilnehmern gleich gut. Die Wissenschaftler haben verschiedene Vermutungen zu den Ursachen. So aßen die Teilnehmer die hoch verarbeiteten Lebensmittel schneller. „Wenn man sehr schnell isst, gibt man seinem Magen-Darm-Trakt möglicherweise nicht genügend Zeit, um dem Gehirn zu signalisieren, dass man voll ist“, erläutert Hall. Eine weitere mögliche Ursache: Bei der stark verarbeiteten Ernährung standen auch Getränke mit zugesetzten Stoffen auf dem Plan. Flüssigkeiten könnten aber zu einem anderen Sättigungsgefühl führen, so dass die Teilnehmer insgesamt mehr Kalorien aufnahmen.

Monat lang im Labor lebten. Dort wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe bekam jeden Tag drei Mahlzeiten plus Snacks, die aus hoch-prozessierten Lebensmitteln bestanden. Zum Frühstück gab es unter anderem eine Portion Honig-Nuss-Getreideprodukte und einen Fertig-Blaubeermuffin.

#### Ein Kilo mehr

Die andere Gruppe erhielt genauso viele Mahlzeiten, allerdings mit unverarbeiteten Lebensmitteln. Hier bestand das Frühstück etwa aus Joghurt mit Obst und Nüssen. Beiden Gruppen wurden jeden Tag die gleichen Mengen an Kalorien sowie Kohlenhydraten, Fetten, Zu-

## „Ich fühle mich so leer“

### Wie man Depressionen bei Kindern erkennen und was helfen kann.

**BREGENZ** Anja ist 14, Einzelkind, besucht die Realschule, ihre Eltern sind verheiratet. Mit zwölf zeigt Anja erstmals selbstverletzendes Verhalten. Sie ritzt sich an Armen, Beinen, Bauch. „Ich bin doof wie Scheiße“, sagt das Mädchen über sich selbst. Sie hält sich für hässlich, fühlt sich wertlos und verkriecht sich am liebsten den ganzen Tag im Bett. Anja zählt zu den 450.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die an einer Depression leiden. In Österreich sind laut dem Kinderpsychologen und Depressionsforscher Stefan Lüttke etwa 50.000 Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre betroffen. Noch viel zu oft würde die Krankheit bei den jüngsten Betroffenen übersehen, erläuterte Lüttke im Rahmen der

Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs.

#### Drei Hauptsymptome

Wie lässt sich eine Depression im Kinder- und Jugendalter aber überhaupt erkennen? Wesentliche Symptome sind laut Lüttke eine depressive Stimmung, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit. „Ich fühle mich einfach leer, so als ob ich nicht mehr leben könnte“, sagt zum Beispiel die 15-jährige Laura, die oft weinen muss und nicht weiß warum. Der Verlust von Interessen, Hobbys und Freundschaften sowie außergewöhnliche Müdigkeit und Energielosigkeit sind weitere Merkmale. Zu den Nebensymptomen zählen mangelndes Selbstbewusstsein und ein Gefühl der Wertlosigkeit. „Die Kinder bezeichnen sich als Idiot, Versager, Dummkopf, haben einen ausgeprägt negativen Denkstil“, erzählt der Therapeut aus seiner Praxis. „Sie sind von unbegründeten Selbstvorwür-

fen und Schuldgefühlen geplagt.“ Weitere Nebensymptome seien Unentschlossenheit („Es fehlt die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, banalste Dinge werden zum Problem“) sowie eine große Unruhe und ein gehemmt Auftreten, wie eine verlangsamte Sprache, Schlafstörungen, Appetitverlust oder gesteigerter Appetit verbunden mit großer Gewichtsab- oder zunahme, Suizidgedanken und Lebensmüdigkeit. All diese Symptome würden sich je nach Alter in unterschiedlicher Ausprägung zeigen. Genaues Beobachten sei wichtig, rät Lüttke Eltern, deren Kind in eine Depression gerutscht ist. Darüber hinaus gelte es, nicht in Aktionismus zu verfallen, Ruhe zu bewahren, über sich selbst nachzudenken, Schuldgefühle zu überwinden und so rasch wie möglich Hilfe zu suchen.



Der nächste Wertvolle-Kinder-Vortrag findet am 12. Juni statt: „Wenn nichts mehr ist wie es war“ von Univ.-Prof. Dr. Barbara Juen.



#### Kommentar

Hans Concini

## Vitamin D und Kalzium

Eine kürzlich publizierte wissenschaftliche Studie zum Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln hat viele Reaktionen hervorgerufen. Der Direktor über alle 27 amerikanischen Nationalen Gesundheitsinstitute (NIH), die wissenschaftlich höchstes Anse-

sollen. Diese Empfehlung ist heute wissenschaftlich gesichert. Bei krankhaften Mangelzuständen können Vitamine nebenwirkungsfrei fast wundersam wirken. Aber was genug ist, ist genug und kann durch ein Mehr nicht verbessert, ja sogar verschlechtert werden.

„Die gezielte Behandlung von Mangelzuständen ist sehr wirksam und sinnvoll. Die unkritische Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Nahrungsergänzungen kann sogar schaden.“

Zu viel Kalzium zum Beispiel (gesamt über 2500 mg täglich) steht im Verdacht, potenziell schädlich zu sein. Die noch nicht definitiv gesicherten Annahmen gehen unter anderem von einem erhöhten Risiko für Demenz bei gewissen Konstellationen im Gehirn oder auch einem vermehrten Krebsrisiko aus. Oft wird die alte Regel in der medikamentösen Behandlung, „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“, missachtet.

hen genießen, schreibt in seinem Blog, dass mehr als die Hälfte der erwachsenen Amerikaner Nahrungsergänzungsmittel nimmt. „Ich nicht“, schreibt er, „aber einige meiner Familienangehörigen tun das sehr wohl.“ Aber, fragt Dr. Francis S. Collins, führen all diese Vitamine, Mineralstoffe und anderen Substanzen wirklich zu einem längeren Leben? Diese neue Studie legt nahe, dass dies nicht der Fall ist.

Vitamin D, in Wirklichkeit ein Hormon mit unzähligen Wirkungen, war in den letzten 15 Jahren für fast alles gut und wurde massenhaft genommen. Selbst der untere Normalwert wurde in den Laborangaben nach oben korrigiert. Zahllose Studien haben, wie auch mit Kalzium, versucht, die schützende Wirkung vor Knochenbrüchen nachzuweisen.

#### Nahrungsergänzungsmittel?

Immer wieder wird man als Arzt mit der Frage konfrontiert: Was kann ich Gutes für meine Gesundheit tun? Und damit wird oft auch nach Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und teilweise exotischen Produkten gefragt. Was wir heute sicher wissen, ist, dass ein Zuviel schaden kann und dass Mangelzustände bei gesunden Menschen mit einer gesunden Ernährung selten sind.

Nach Auswertung unzähliger Studien ist der Schutz vor Knochenbrüchen minimal oder nicht nachweisbar. Zu viel Vitamin D kann aber Vitamin K reduzieren und über diesen Mechanismus für die Knochen sogar schädlich sein.

#### Was bleibt?

Eine gesunde Ernährung ist heute über das ganze Jahr optimal möglich. Wer ernährungstechnisch nicht sicher ist, kann sich von kompetenten BeraterInnen unterstützen lassen. Dazu das richtige Maß an Bewegung, dann ist schon sehr viel gewonnen!

#### Uralte Empfehlung gesichert

Wir sind immer noch bei der Empfehlung von Hippokrates von vor fast 2500 Jahren, dass unsere Nahrung unsere Heilmittel sein



HANS CONCINI  
hans.concini@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concini,  
Präsident aks Verein

## Akupunktur ist auch in der Anästhesie im Einsatz

**DORNBIRN** Die Postoperative Übelkeit und Erbrechen (PONV) gehört Experten zufolge zu den häufigsten unerwünschten Nebenwirkungen nach einer Allgemeinnarkose. An der Anästhesie- und Intensivmedizin am Krankenhaus Dornbirn kommen dagegen auch Akupunkturadeln am Handgelenk zum Einsatz. „Im Aufklärungsgespräch werden

die unabhängigen Risikofaktoren erfasst und in die Planung miteinbezogen. Treffen zwei Punkte zu, ist von einem mittleren PONV-Risiko auszugehen und es kommt eine Prophylaxe zum Einsatz“, erläutert Primar Harald Sparr, „bei drei bis vier Punkten und einem hohen Risiko ist es von Vorteil, kombinierte Therapien anzuwenden.“