

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem ersten Newsletter 2019 möchte die DGE-Sektion MV von ihren Aktivitäten berichten und Sie auf künftige Veranstaltungen aufmerksam machen. Um die Menge an Informationen in einem Newsletter zu reduzieren, schicken die DGE-Sektion und die DGE-Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung zwei separate Newsletter, die auch getrennt bestellt bzw. abgemeldet werden können. Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen, Anfragen oder Hinweise von Ihnen.

Hinweis:

Wenn Sie den Newsletter zukünftig nicht erhalten möchten, senden Sie uns bitte ein E-Mail mit dem Stichwort sNewsletter abbestellen%

Die Ausgaben des Newsletters finden Sie auch auf der Internetseite <http://dge-mv.de/html/downloads/>.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre DGE-Sektion Mecklenburg-Vorpommern

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles

- Empfehlungen zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland
- Mangelernährung vorbeugen . neuer Beitrag auf DGE-Blog erschienen
- Neuer Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr: Nicht nur für Veganer essenziell
- Neuer Service: Telefonische Beratungszeiten bei sN FORM in der Gemeinschafts-verpflegung%

Aktivitäten der DGE-Sektion

- Seminar: Obstipation . Das schwere Geschäft
- Seminar: Update Referenzwerte für die Proteinzufuhr

Ausblick

- 56. Wissenschaftlicher Kongress: Lebensjahre in Gesundheit . was leistet die Ernährung?

Aktuelles

Empfehlungen zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland

DGE, DAG und DDG veröffentlichen gemeinsames Konsensuspapier



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG) veröffentlichen heute gemeinsam ein Konsensuspapier[1] mit einer Empfehlung zur maximalen Zufuhr freier Zucker in Deutschland. Mit dem Konsensuspapier schließen sich die drei Fachgesellschaften der Empfehlung der

Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2015 an und sprechen sich für eine maximale Zufuhr freier Zucker von weniger als 10 % der Gesamtenergiezufuhr aus. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2 000 kcal/Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 g freien Zuckern/Tag. Dazu zählen Monosaccharide und Disaccharide, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen sowie in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker. Die quantitative Empfehlung der drei Fachgesellschaften ist nicht im Sinne einer empfohlenen Zufuhr zu verstehen, sondern als maximale Obergrenze. Eine hohe und häufige Zuckerzufuhr fördert die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie zahlreiche mit Übergewicht assoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskuläre Erkrankungen und die Entstehung von Karies. Gesundheitsfördernd ist eine zuckerarme Ernährung.

Mehr Informationen finden Sie unter:

<http://dge-mv.de/html/empfehlungen-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland/#more-1610>

Konsensuspapier:

https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf

Mangelernährung vorbeugen – neuer Beitrag auf DGE-Blog erschienen Verpflegung von Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden

Kristin Hasebrink, Oecotrophologin und Mitarbeiterin beim DGE-Projekt [dIN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung](#) erläutert in dem DGE-Blog-Beitrag [sDenn das Auge](#)



isst mit . Rezepte für Menschen mit Kau- oder Schluckbeschwerden

wie entscheidend es ist, die Lebensqualität der Betroffenen und die Freude am Essen und Trinken zu erhalten.

Ob vegetarisch, mit Fisch, Fleisch oder als süße Mittagsmahlzeit . pürierte Kost

kann vielseitig, schmackhaft und nährstoffoptimiert sein und dabei noch ansprechend aussehen. Im Projekt sIN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung entwickelte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. sieben Rezepte für die Mittagsverpflegung **bei Kau- oder Schluckstörungen**. Menschen mit Kau- oder Schluckbeschwerden benötigen eine angepasste Kost. Das bedeutet, dass zum Teil das Pürieren von einzelnen . oder bei starken Beeinträchtigungen von allen Mahlzeitenkomponenten . erforderlich ist. Kau- oder Schluckstörungen haben verschiedene Ursachen wie Zahnverlust, Kraftverlust der Kaumuskulatur oder neurologische Erkrankungen. Dabei sind Kau- und Schluckstörungen als zwei verschiedene Beeinträchtigungen anzusehen, auf die individuell einzugehen ist. Das Thema ist wichtig: Denn 11 bis 24 % der Bewohner in stationären Senioreneinrichtungen leiden an Kau- und bis zu 19 % an Schluckbeschwerden, vgl. Eva Kiesswetter: Ernährungssituation älterer Menschen im deutschsprachigen Raum, 2016, 41: 362-369.

Zu den sieben Rezepten:

https://www.fitimalterdge.de/fileadmin/user_upload/fitimalter/speisepl%3%A4ne/Rezeptbroch%3%BCre_p%3%BCrierte_Kost.pdf

Neuer Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr: Nicht nur für Veganer essenziell

(dge) Die DGE hat gemeinsam mit den Ernährungsgesellschaften aus Österreich und der Schweiz den Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr[1] überarbeitet. Der abgeleitete Schätzwert für eine angemessene Zufuhr für Erwachsene liegt mit 4,0 µg pro Tag höher als die bisher empfohlene Zufuhr von 3,0 µg pro Tag. Bekannt ist Vitamin B12 vor allem als kritischer Nährstoff für Veganer. In ausreichenden Mengen kommt es nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher müssen Veganer dauerhaft ein

Vitamin-B12-Präparat einnehmen, um Defizite zu vermeiden. Aber auch Vegetarier nehmen teilweise zu wenig Vitamin B12 auf. Insbesondere bei erhöhtem Nährstoffbedarf, z. B. in Schwangerschaft und Stillzeit, sollten Vegetarier auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 achten und ggf. ebenfalls Vitamin-B12-Supplemente einnehmen. Unabhängig von der Zufuhr können Magen-Darm-Erkrankungen wie anhaltende Gastritis, Morbus Crohn und einige Medikamente zu einem Vitamin-B12-Mangel führen. Auch die Entfernung von Teilen des Magens oder Darms kann die Aufnahme erschweren. Vor allem ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für eine ungenügende Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung.

Vitamin B12 ist lebensnotwendig und u. a. an der Zellteilung, der Blutbildung, der DNA-Synthese sowie am Abbau von Fettsäuren und Aminosäuren wie Homocystein beteiligt. Bei einem Mangel an Vitamin B12 kann es zu Blutarmut, neurologischen Störungen und psychischen Auffälligkeiten wie Ermüdungserscheinungen und depressiven Verstimmungen kommen.

Für eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr empfiehlt die DGE, regelmäßig Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel sowie mageres Fleisch zu verzehren. Eine bedarfsdeckende Vitamin-B12-Zufuhr nur mit pflanzlichen Lebensmitteln ist nicht möglich. Der Schätzwert lässt sich beispielsweise mit einem kleinen Glas Milch, einem Becher Jogurt, einem Ei und 60 g Camembert erreichen.

Neuer Service: Telefonische Beratungszeiten bei ~~IN~~ FORM in der Gemeinschaftsverpflegung



der ©Antonioguillerm

Das DGE-Projekt ~~s~~N FORM in der Gemeinschaftsverpflegung%obietet ab sofort einen neuen Service: Im Rahmen der telefonischen Sprechzeiten beantwortet das Projekt-Team Fragen rund um die Gemeinschaftsverpflegung. Per E-Mail bzw. Kontaktformular, das auf den Webseiten jeweiligen [IN FORM Lebenswelten](#) hinterlegt

ist, sind die Ansprechpartner weiterhin erreichbar. Nicht nur zur Verpflegung

Angehöriger in Senioreneinrichtungen oder zur Umsetzung der [DGE-Qualitätsstandards](#) in Gemeinschaftseinrichtungen berät Sie das DGE-Projektteam mit den Schwerpunkten [Kita-](#), [Schul-](#), [Betriebs-](#), [Klinik-](#) und [Seniorenverpflegung](#) kompetent. Auch bei der Auswahl des passenden Inhouse-Seminars zu Themen der Gemeinschaftsverpflegung steht Ihnen das erfahrene Team zur Seite.

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) geförderte DGE-Projekt [sN FORM](#) in der Gemeinschaftsverpflegung unterstützt Gemeinschaftseinrichtungen verschiedener Lebenswelten dabei, ihre Verpflegung zu optimieren. Basis hierfür sind die DGE-Qualitätsstandards, die konkrete Empfehlungen für ein ausgewogenes Mahlzeitenangebot geben. Zudem hält das DGE-Projekt fachspezifische Medien, Seminarangebote, Internetpräsenzen, Rezeptdatenbanken und Speisepläne für den Bereich Gemeinschaftsverpflegung bereit.

Aktivitäten der DGE-Sektion

Seminar: Obstipation – Das schwere Geschäft

Feste harte knotige Stühle sind Verursacher von starken gastrointestinalen Beschwerden und vielen Folgeerkrankungen. Die Leitlinie Obstipation gibt nur spärliche Hinweise auf mögliche ernährungstherapeutische Hilfestellungen. Gleichwohl sind diese aber sinnvoll und komplettieren die vielen möglichen Therapiemaßnahmen. Das Seminar steht daher ganz im Blickpunkt von physiologischen und pathophysiologischen Verdauungsprozessen, die zu Stuhlentleerungsschwierigkeiten führen. Ziel des Seminars ist die inhaltliche Vertiefung und Erweiterung der Therapie dieser Erkrankung. Vielfältigste ernährungstherapeutischen Tools werden hinterfragt und in ihrer Wirkung und Anwendung klassifiziert. Dadurch entsteht ein Werkzeugkoffer, der in den täglichen Herausforderungen im Beratungsalltag von Patienten mit gastrointestinalen Beschwerden individuell Anwendung finden wird.

Wann: Freitag 22. März 2019, 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wer: Christiane Schäfer

Wo: Am Grünen Tal 50 (AOK) in 19063 Schwerin

Teilnahmegebühr: 120,00 Euro

Anmeldung unter: <http://dge-mv.de/html/termine/>

Seminar: Update Referenzwerte für die Proteinzufuhr

Das Thema Protein wird immer wieder . auch unter Ernährungsfachkräften . heiß diskutiert. Low-Carb- und High-Protein-Diäten, tierisches oder pflanzliches Protein, wie viel Protein für welche Zielgruppe? Im Herbst 2017 hat die DGE die überarbeiteten Referenzwerte für die Proteinzufuhr veröffentlicht. Was hat sich verändert? Was ist gleich geblieben? Mit dem Seminar sollen die Kenntnisse zu Proteinen und Aminosäuren aufgefrischt werden. Wie werden die Referenzwerte abgeleitet und welche Besonderheiten gibt es beim neuen Proteinreferenzwert zu beachten? Welche Bedeutung haben die Werte in der Praxis und wie können diese genutzt werden? Außerdem wird die Proteinqualität thematisiert und in Bezug auf Risikogruppen diskutiert und beurteilt.

Wann: Dienstag, 02.04.2019, 09:00 Uhr bis 16:40 Uhr

Wer: Dr. Margrit Richter, M. Sc. Ernährungswissenschaften, DGE, Bonn

Wo: Am Grünen Tal 50 (AOK) in 19063 Schwerin

Teilnahmegebühr: 70,00 Euro

Anmeldung unter: <http://dge-mv.de/html/termine/>

Ausblick

56. Wissenschaftlicher Kongress: Lebensjahre in Gesundheit – was leistet die Ernährung?



19.. 21. März 2019, Justus-Liebig-Universität Gießen

Altersabhängige Erkrankungen beschreiben physische und psychische Beeinträchtigungen, die vor allem in höherem Lebensalter auftreten und damit in einer immer älter werdenden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Darunter fallen neben kardiovaskulären Erkrankungen, die altersabhängige Makuladegeneration, das Metabolische Syndrom inklusive Diabetes mellitus Typ II, die Osteoporose, aber auch chronische Erkrankungen der Lunge und des Gehirns, wie Demenzen

oder die Depression. Der Kongress soll Kollegen/innen der Ernährungswissenschaft und Ökotrophologie die Möglichkeit zum umfassenden Austausch mit

Wissenschaftlern aus den verschiedenen Arbeitsbereichen der Gerontologie, von der Biogerontologie bis hin zur Psychogerontologie ermöglichen. Die Prävention mittels positiver Beeinflussung von Alterungsprozessen durch Lebensmittelinhaltsstoffe, Lebensmittel oder das Essverhalten steht hierbei im Fokus.

Impressum

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Mecklenburg-Vorpommern
Am Grünen Tal 50
19063 Schwerin

Tel.: 0385/5213455

Geschäftsstelle:

Gesine Roß (Leitung)
E-Mail: ross@dge-mv.de