

BÖLW

Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft

BÖLW-Fachkolloquium am 23.01.2004
„Bio ist mehr – Qualität ökologischer Lebensmittel“

**Gesundheitsorientierte Ernährung und Lebensmittelsicherheit
aus Sicht eines Ernährungswissenschaftlers**

Powerpoint-Präsentation des Vortrages von Dr. med. Achim Bub,
Institut für Ernährungsphysiologie Bundesanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe



Gesundheitsorientierte Ernährung und Lebensmittelsicherheit aus Sicht eines Ernährungswissenschaftlers



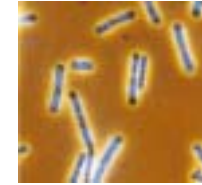
BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

- Umweltschadstoffe



- Mikrobielle Kontaminanten



- Radioaktivität



- gentechnisch modifizierte LM (?)



... können unsere Gesundheit gefährden

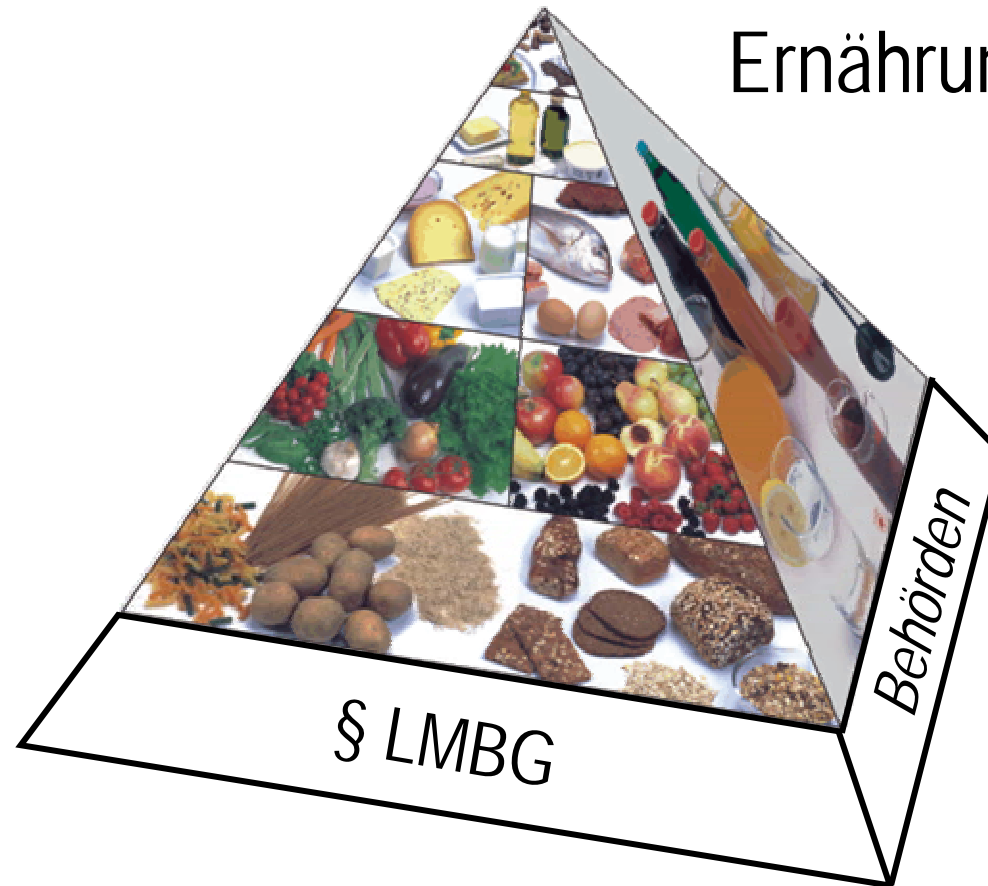
Gesetzliche Regelungen und Behörden
—————> sichere Lebensmittel



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Gesundheitsorientierte Ernährung



sichere Lebensmittel



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Gesunde Ernährung nach den 10 Regeln der DGE



1. **Vielseitig**, aber nicht zu viel
2. **Weniger tierisches Fett** und fettreiche Lebensmittel
3. Würzig, aber nicht zu salzig
4. Wenig Süßes
5. Mehr **Vollkornprodukte**
6. Reichlich **Gemüse**, Kartoffeln und **Obst**
7. Weniger tierisches Eiweiß
8. Trinken mit Verstand
9. Öfters kleine Mahlzeiten
10. Schmackhaft und schonend zubereiten



Wie man in Deutschland kocht und isst

Nur noch wenige Familien essen regelmäßig gemeinsam. Gegessen und gekocht wird, was Spaß macht – egal, ob Hausmannskost, Fast Food oder Haute Cuisine. VON WOLFGANG LECHNER



„DIE ZEIT“ Nr. 4, 15.1.04

„Der deutsche
Selbstbetrug:
Schlankheit denken,
Fett essen“

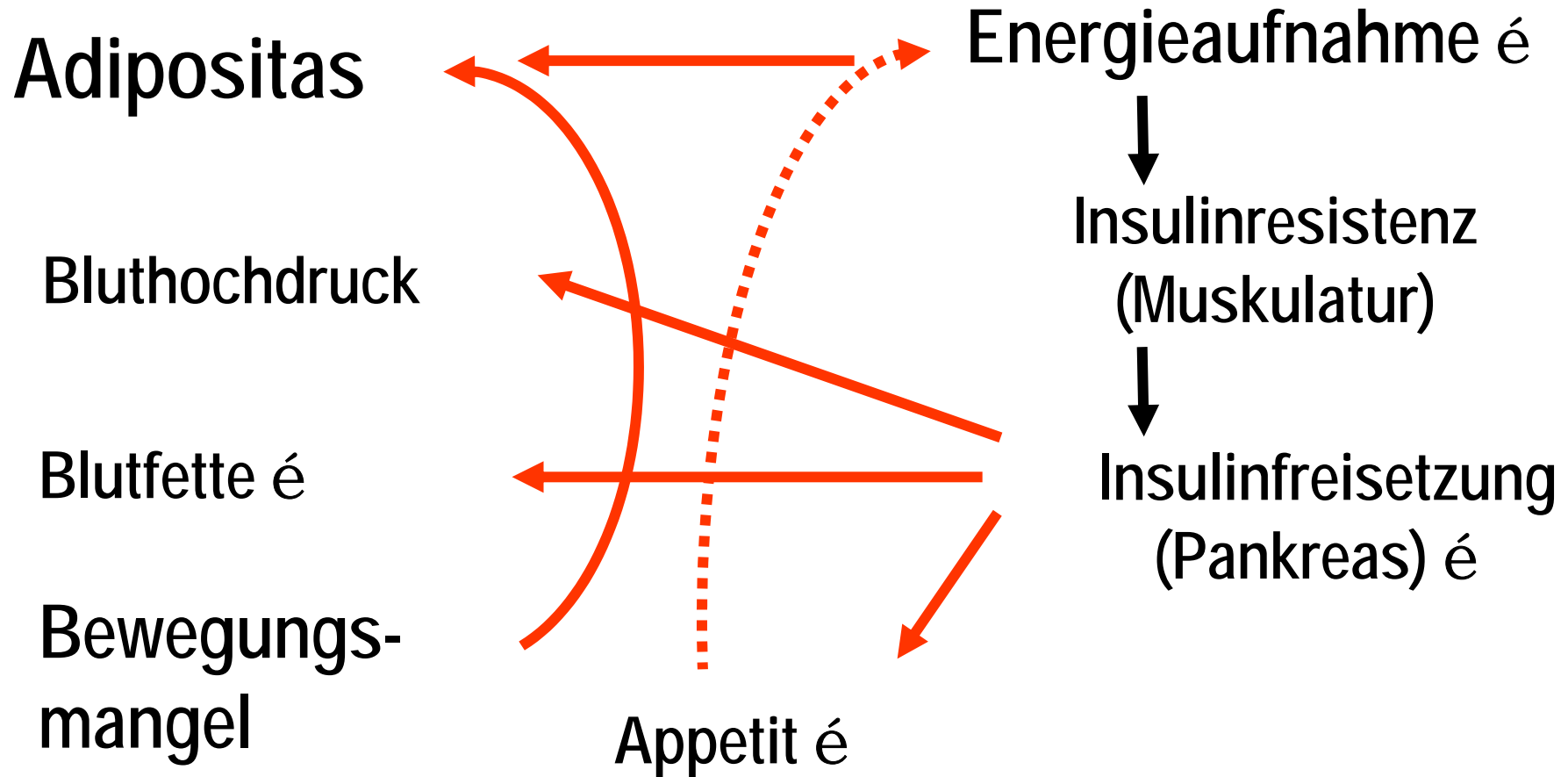
HMMM, LECKER! Immer mehr Kinder werden
nicht groß und stark, sondern fett und träge



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Diabetes mellitus Typ 2



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

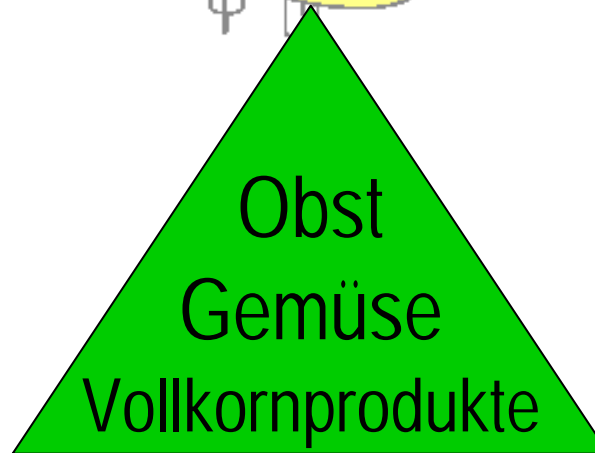
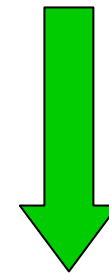
Diabetes mellitus Typ 2

Adipositas

Bluthochdruck

Blutfette é

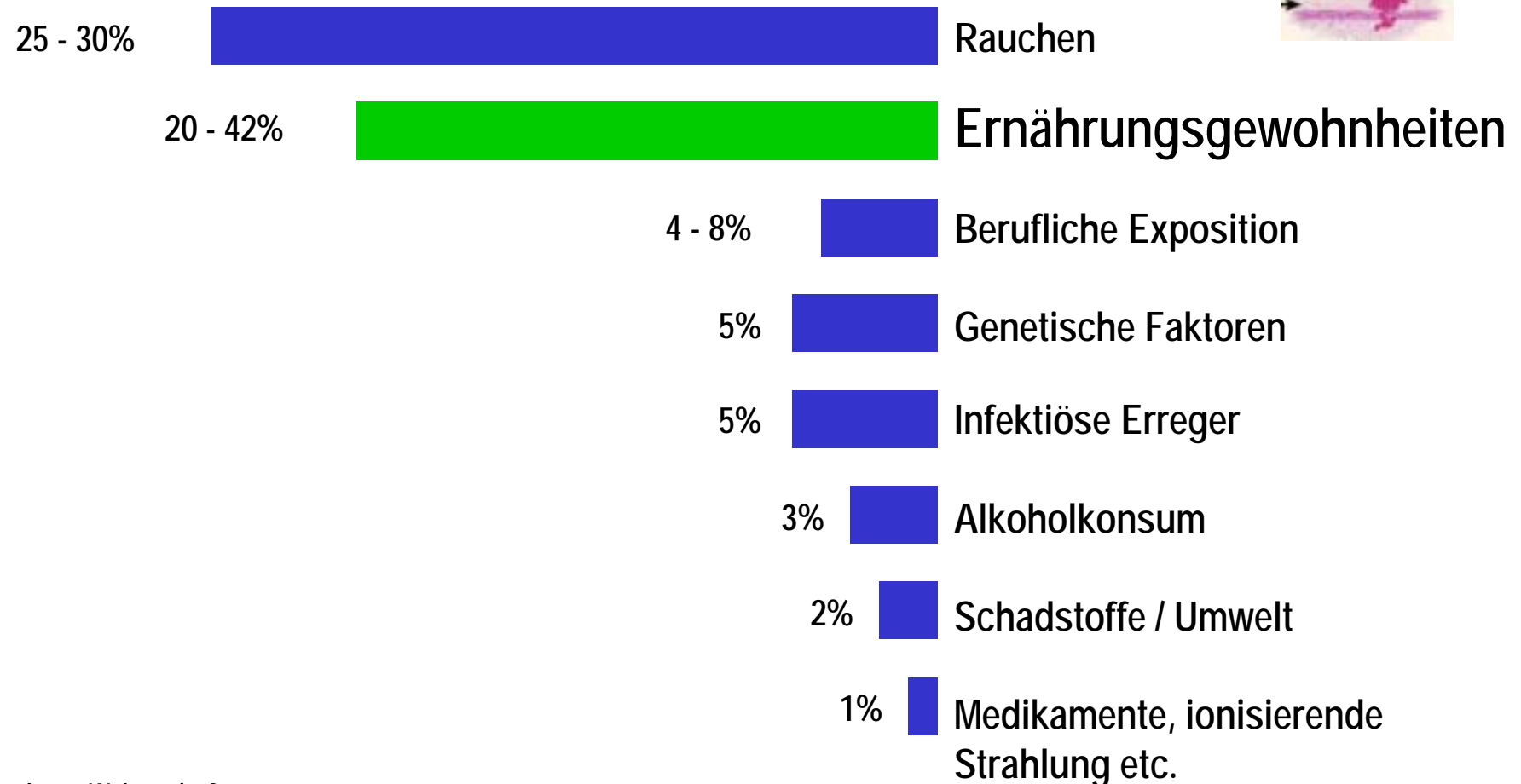
Bewegungs-
mangel



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Krebsentstehung - Risikofaktoren

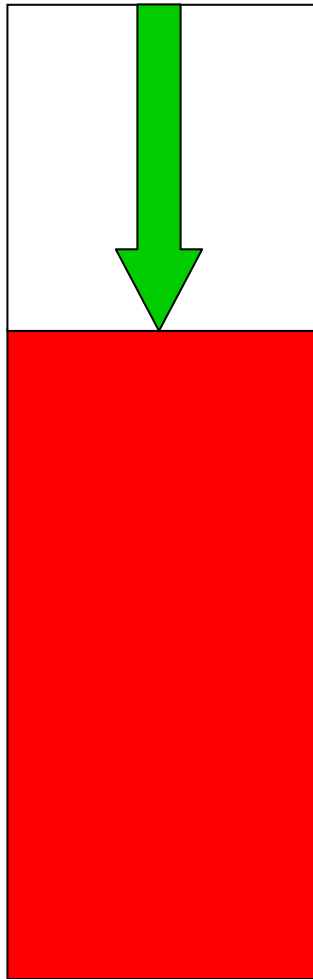


Becker & Wahrendorf,
„Krebsatlas“, Springer Verlag



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel



Gemüse, Obst und Vollkorn-

produkte können das Risiko für

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Krebs und
- Diabetes mellitus Typ 2

um ca. 30 % senken.



BFEL

Dr. med. Achim Bub

Institut für Ernährungsphysiologie

Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Sekundäre Pflanzenstoffe

... wirken

- antimikrobiell
- antikanzerogen
- antioxidativ
- antithrombotisch
- antiinflammatorisch
- immunmodulierend
- ...

und können damit zahlreiche Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper beeinflussen

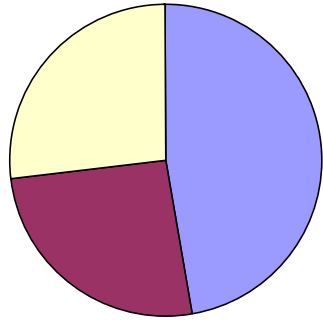


Nicht einzelne, sondern die **Vielfalt** der Sekundären Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten senkt das Risiko für bestimmte ernährungsmitbedingte Erkrankungen



BFEL

Dr. med. Achim Bub
Institut für Ernährungsphysiologie
Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel



Todesursachen in Deutschland 2001

Gestorbene insgesamt	828 541	
■ Krankheiten des Kreislaufsystems	391 727	47,3 %
■ Neubildungen	207 619	25,7 %
■ übrige Sterbefälle	229 195	27,0 %
davon Salmonellosen	ca. 100	

Quelle: Statistisches Bundesamt 2003



BFEL

Dr. med. Achim Bub
 Institut für Ernährungsphysiologie
 Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel

Lebensmittelsicherheit ist eine notwendige Voraussetzung, aber die Auswahl der Lebensmittel ist entscheidend für eine gesundheitsorientierte Ernährung

1. **Vielseitig**, ...
2. **Weniger tierisches Fett** und fettreiche LM
- ...
5. mehr **Vollkornprodukte**
6. reichlich **Gemüse**, Kartoffeln und **Obst**
- ...

