



DGEwissen

Juli 2023

Das Wissenschaftsmagazin
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

WISSENSCHAFT 97

Essen und Trinken bei Hitze

PRAXIS 105

Wie qualifiziere ich mich zielsicher für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie?

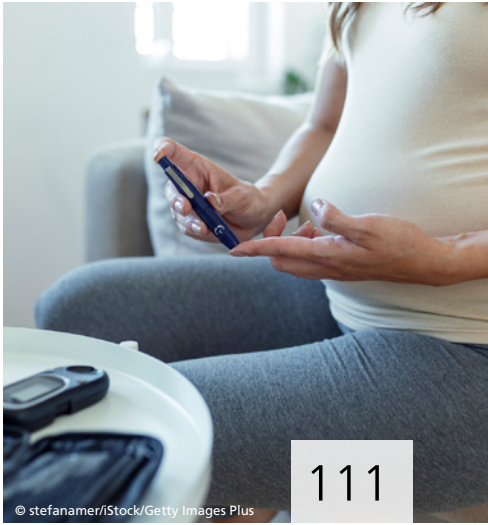
PRAXIS 108

Ernährung für Menschen mit geistiger Behinderung





97



111



102

Wissenschaft

- 92 Ernährung und Depression
- 97 Essen und Trinken bei Hitze
- 102 Ernährung und Akne

Praxis

- 105 Wie qualifiziere ich mich ziel-sicher für die Ernährungsbera-tung und Ernährungstherapie?
- 108 Ernährung für Menschen mit geistiger Behinderung

Praxis

- 111 Gestationsdiabetes – und auf einmal ist alles anders

Impressum

Erarbeitet und zusammengestellt vom Referat
Wissenschaftsredaktion der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung (DGE)
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
Tel.: 0228 3776-600, Fax: 0228 3776-800
E-Mail: DGEwissen@dge.de
Internet: www.dge.de

Redaktion

Klaus Schäbenthal (verantwortlich), Anastasia Kleinrensing,
Philine Lenz, Tanja Mahdavi, Cordula Müller-Still, Theresa
Maria Ting, Dr. Kiran Virmani

Weitere Mitarbeitende dieser Ausgabe

Dr. Angela Bechthold, Dr. Ute Brehme, Dr. Karin Kreuel,
Claudia Krüger, Melanie Micka, Margarete Nowag, Sarah
Winter, Simonetta Zieger

Wissenschaftliche Beratung
Präsidium der DGE

ISSN 2699-5948

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Verlag und Gesamtherstellung

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH,
Marktplatz 13, 65183 Wiesbaden

Koordination

Dr. Caroline Krämer, Dr. Udo Maid-Kohnert
(verantwortlich), mpm Fachmedien, Pohlheim
Tel.: 06403 63772, Fax: 06403 68442

Layout

Nitin Gaßen

Layoutentwicklung

Bohm und Nonnen,
Büro für Gestaltung,
www.bnu.de

Bildnachweise Cover

© Cherries - stock.adobe.com; © LIGHTFIELD STUDIOS - stock.
adobe.com; © artursfoto - stock.adobe.com; © Gerhard Sey-
bert - stock.adobe.com

Bezugsbedingungen

DGEwissen erscheint alle 2 Monate und wird der Ernährungs
Umschau beigelegt. Für Mitglieder der DGE ist der Bezug des
DGEwissen im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Bezugsbedingungen außerhalb der DGE-Mitgliedschaft:
Jahresabonnement 40,00 Euro inkl. USt. und Versand (Inland),
Ausland 41,12 Euro (inkl. Versand/ggf. zzgl. USt.).

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres
Jahr, falls nicht 8 Wochen vor Ende des Kalenderjahres (DGE) bzw.
8 Wochen vor Ende des Bezugsjahres (Umschau Zeitschriftenverlag)
eine Kündigung erfolgt. Erfüllungsort ist Frankfurt am Main.





Gesund essen und trinken
10 Regeln

1. **Essen Sie verschiedene Lebensmittel.**
Zum Beispiel:
• Gemüse
• Vollkorn-Brot
• Joghurt
Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.

2. **Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst**
Essen Sie 3 Mal Gemüse
und 2 Mal Obst am Tag.
Gemüse und Obst sind gesund.

3. **Essen Sie Vollkorn-Produkte.**
Zum Beispiel:
• Vollkorn-Brot
• Vollkorn-Nudeln
Vollkorn-Produkte machen lange satt.
Vollkorn-Produkte sind gesünder.

4. **Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.**
Zum Beispiel: Käse und Joghurt.
Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.
Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.
Und dann nicht so viel davon.

5. **Essen Sie gesunde Fette.**
Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Und es gibt Fette von Tieren,
zum Beispiel: Butter und Schmalz.
Fette von Pflanzen sind gesünder.

108

Special Olympics Deutschland

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Special Olympics Deutschland

Liebe Leser*innen,

die Hitze drückt, Regen macht sich rar und die Temperatur meines Arbeitszimmers erinnert eher an den europäischen Süden, als einen Altbau im Bonner Stadtgebiet. Abkühlung muss her. Nur wie? Gut gemeinte Tipps finden sich im Bekanntenkreis und auch im Internet zur Genüge. Lauwarme Getränke sollen helfen, Joghurt mit Obst ist bei mir bereits hoch im Kurs, manch eine*r schwört auf scharfe Gerichte, denn diese sollen durch Anregung der Schweißproduktion einen kühlenden Effekt haben.

Aber halten diese guten Ratschläge was sie versprechen? Dr. Karin Kreuel hat für Sie recherchiert und die wissenschaftlichen Empfehlungen zusammengetragen (S. 97–101).

Besonders betroffen von Hitze sind vulnerable Bevölkerungsgruppen, wie Senior*innen und Kinder. Vergessen werden dabei oft Menschen mit geistiger Behinderung, doch auch hier ist eine gesundheitsfördernde Ernährung (unabhängig von den Wetterumständen) wichtig. Wie kann eine Beratung auf Augenhöhe gelingen, und welche Begleiterkrankungen müssen möglicherweise beachtet werden? Lesen Sie dazu den Beitrag von Margarete Nowag auf den Seiten 108–110.

Sie möchten selber die Person werden, die anderen mit qualifiziertem Rat zur Seite steht, finden sich aber zwischen den vielen Möglichkeiten, in der Ernährungsberatung aktiv zu werden, nicht zurecht? Unsere Kolleginnen aus dem Referat Fortbildung geben auf den Seiten 105–107 einen Überblick über verschiedene Zertifizierungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Ernährungsberatung.

Ob Ihnen der Sinn nach zertifizierter fachlicher Fortbildung steht, oder Sie es sich mit unserem Magazin im Liegestuhl gemütlich machen, ich hoffe Sie bewahren auch im Sommer einen kühlen Kopf und ich gehe mal nachsehen, ob noch Joghurt im Kühlschrank zu finden ist...

In diesem Sinne, viel Freude beim Lesen,
Ihre



Philine Lenz
Im Namen des DGEwissen-Redaktionsteams

Bezug über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung oder den Umschau Zeitschriftenverlag.

Bezugsbedingungen in Kombination mit einem Abonnement der Ernährungs Umschau auf Anfrage über den Umschau Zeitschriftenverlag.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung der DGE gestattet.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Noch kein DGEwissen-Abo?

Infos zu den Bezugsbedingungen, Wissenswertes rund um DGEwissen sowie ausgewählte Artikel aus dem Heft finden Sie auf www.dge.de/dgewissen.



Oder einfach den
QR-Code scannen.