

*Presseinformation*

## **Ernährungs-Kongress 8./9. März 2018 in Wien: Fetthaltige Kost kann zu Depressionen führen**

Wien, 9. März 2018. **Beim 35. Ernährungs-Kongress des Verbandes der Diätologen Österreichs unter dem Motto „Bauchnahrung“ steht der Darm im Fokus. Schwerpunkt-Thema, zu dem sich die Fachwelt aus Diätologen und Mediziner trifft, ist unter anderem der Einfluss der Ernährung auf den Darm und dessen Auswirkungen auf die Psyche des Menschen.**

„Fest steht, fettreiche Nahrung, also eine falsche Ernährungsqualität, kann zu Depressionen führen“, so Peter Holzer, Professor an der Medizinischen Universität Graz. Im Rahmen eines mehrjährigen EU-Projektes gemeinsam mit seinem wissenschaftlichen Team hat der Mediziner herausgefunden, dass fettreiche Nahrung Auswirkungen auf das Gehirn hat. Untersucht wurde an Mäusen, die nach Verabreichung einer mit Fett angereicherten Nahrung deutlich negative Verunstimmungen gezeigt haben: nämlich wenig Interesse an Ihrem Umfeld sowie an den ihnen angebotenen Genussmitteln. Kurzkettige Fettsäuren (Butyrat, Propionat) sind in der Lage, Darmhormone freizusetzen, die im Gehirn nicht nur den Appetit regulieren, sondern auch die emotional-affektive Stimmungslage beeinflussen. Eine Störung der Diversität des Darmmikrobioms (Darmflora) und damit zusammenhängend der Darm-Hirn-Achse scheint ein Risikofaktor für eine Reihe von neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen zu sein. Ob eine nach diätologischen Kriterien ideal zusammengestellte Nahrung positiven Einfluss auf neurologische und psychiatrische Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Autismus hat, daran wird derzeit weltweit geforscht.

### **Der Darm als mögliche Ursache von Parkinson**

Mit der Darm-Hirn-Achse, zu der in den vergangenen Jahren immer mehr Daten durch die Forschung generiert werden



Verband der Diätologen Österreichs

konnten, beschäftigt sich die Neurologie intensiv. „Derzeit sind es viele Krankheitsbilder, die in Zusammenhang mit dem Darm gebracht werden“, so Sigrid Rauch-Shorny, Neurologin am Neurologischen Rehabilitationszentrum Rosenhügel. Dazu gehören Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Schlaganfall und ALS (Amyotrophe Lateralsklerose). Die Auslöser für Multiple Sklerose kennt man nicht, man geht aber davon aus, dass es sowohl genetische als auch Umweltfaktoren sind. Von der neurodegenerativen Krankheit Parkinson, nach Alzheimer die zweithäufigste in Österreich, sind in Österreich derzeit 16.000 bis 20.000 Menschen betroffen, diese Zahl wird sich laut Schätzungen in den nächsten 20 Jahren auf rd. 40.000 Erkrankungen verdoppeln. Die Diagnosestellung erfolgt in den meisten Fällen zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr. Symptome, die bereits 10 bis 20 Jahre vor den motorischen Störungen auftauchen, sind Schlafstörungen, chronische Obstipation (Verstopfung), die Riechstörung (Anosmie) sowie die Depression.

### **Darmbeschwerden bei Neuro-Erkrankungen durch Diätmaßnahmen reduzieren**

Die therapeutische Begleitung bei Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer, Multiple Sklerose uvm. Bewirkt bei den Patienten eine deutliche Reduktion der mit der Krankheit einhergehenden Beschwerden im Darm. Für Silke Pirker-Neuwirth, Diätologin am Neurologischen Rehabilitationszentrum Rosenhügel, sieht die diätetische Intervention bei den neurologischen Krankheitsbildern folgendermaßen aus: Ballaststoffreiche Ernährung, gute Fettqualität im Sinne des Einsatzes von Omega-3-Fettsäuren, bei Verstopfung und Durchfall Einsatz von Prä- und Probiotika.

„Bei Darmbeschwerden sind Diätologen ein wichtiger Unterstützer im behandelnden Ärzte- und Therapeutenteam. Diätologen arbeiten mit den Ärzten Hand in Hand: Die diätetische Therapie erfolgt nur auf Basis einer ärztlichen



Verband der Diaetologen Österreichs

Diagnose“, so Andrea Hofbauer, Präsidentin des Verbandes der Diaetologen Österreichs.

**Finden Sie anbei das Programm des 35. Ernährungs-Kongresses der Diaetologen Österreichs, „Bauchnahrung–Darm – Ernährung – Diaetologie“, am 8./9. März 2018 in Wien, Vienna Marriott Hotel, Parkring 12A, 1010 Wien:**

[http://www.diaetologen.at/fileadmin/user\\_upload/documents/Kongress/Kongress\\_2018/KongressProgramm2018\\_1912\\_3.pdf](http://www.diaetologen.at/fileadmin/user_upload/documents/Kongress/Kongress_2018/KongressProgramm2018_1912_3.pdf)

### **Verband der Diaetologen Österreichs**

Diaetologin/Diaetologe ist ein gesetzlich anerkannter Gesundheitsberuf. Diaetologen und Diaetologinnen werden an Fachhochschulen ausgebildet. Das Studium der Diaetologie dauert sechs Semester und schließt mit dem akademischen Grad „Bachelor of Science in Health Studies“ ab. Laut Gesetz sind Diaetologinnen und Diaetologen neben den Ärzten als einzige Berufsgruppe befugt, kranke und krankheitsverdächtige Menschen ernährungstherapeutisch zu behandeln und zu beraten. Der Verband der Diaetologen Österreichs ist die offizielle Vertretung der Berufsgruppe.

Rückfragehinweis:

Mag. Elisabeth Mattes  
VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS  
M: +43/0/664/46 522 59  
T: +43/1/602 79 60  
Grüngasse 9/Top 20  
1050 Wien  
[office@diaetologen.at](mailto:office@diaetologen.at)  
[www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)