



ckungsmaterialien einsparen, arbeiten wir nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch kosteneffizient. Aber auch unsere Kunden und die Endverbraucher achten verstärkt darauf, wie und mit welchen Rohstoffen ein Produkt hergestellt wurde. Wir bieten Produkte an, welche die Gesundheit und

das Wohlbefinden der Verbraucher verbessern sollen. Da müssen wir uns auch in unserem eigenen Interesse auf den Prüfstand stellen lassen. Unternehmen, die in den verschiedenen Bereichen der Nachhaltigkeit keine Anstrengungen und Verbesserungen vorzuweisen haben, werden langfristig nicht erfolgreich sein.

### FT: Sehen Sie für 2009 dennoch Wachstumsmöglichkeiten, und wenn ja, wo?

Ja durchaus. Orafti® Inulin und Oligofruktose können in einer sehr breiten Reihe von Anwendungen eingesetzt werden, sowohl in Lebensmitteln als auch in Getränken. Da diese prebiotischen Ballaststoffe prozessstabil sind, können

sie auch in Grundnahrungsmitteln wie Nudeln oder Brot verarbeitet werden. Bei Getränken ergibt sich eine Limitierung nur in Flüssigkeiten mit hohem Säuregehalt, diese haben bei Raumtemperatur eine geringere Stabilität. Des Weiteren werden unsere Inhaltsstoffe zu technologischen Zwecken eingesetzt, um beispielsweise den Fettgehalt zu reduzieren oder aber um mit der prebiotischen Wirkung das ernährungsphysiologische Profil eines Produktes zu verbessern. Auch im Bereich „Satiety“ sehen wir ein großes Wachstumspotenzial. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Oligofruktose für ein schnelleres Einsetzen des Sättigungsgefühls und für eine länger anhaltende Sättigung sorgt. Hier

sehen wir breite Einsatzmöglichkeiten und einen großen Markt.

Regional sehen wir das größte Wachstumspotenzial in den USA, denn natürliche Prebiotika sind dort im Vergleich zu Europa noch nicht so verbreitet. Wir gehen davon aus, dass sich der Markt für Prebiotika dort sehr gut entwickeln wird, und mit unserem zweiten Werk in Chile sind wir darauf gut eingerichtet und können vor allem eine lückenlose Versorgung gewährleisten.

### FT: Vielen Dank für das Gespräch.

Weitere Informationen:  
[www.orafti.com](http://www.orafti.com)

## Wie Lebensmittel beim Abnehmen helfen oder schaden können!

**Laß ab vom Schlemmen,  
 wisse,  
 dass das Grab dir dreimal weiter gähnt als anderen Menschen.**  
 (William Shakespeare)

Übergewicht ist ein gesundheitliches und kein kosmetisches Problem. Übergewicht fördert die Entstehung von vielen Krankheiten. Dicke sterben früher als Dünne! Diese Aussage, die bereits im 4. Jahrhundert vor unserer Zeit-

rechnung im Corpus Hippocraticum niedergeschrieben wurde, trifft rund 2500 Jahre später unverändert zu. Trotzdem werden immer mehr Menschen in Deutschland immer dicker. Übergewicht ist im wahrsten Sinne des Wortes ein

zunehmendes Problem. Trotzdem gelten für viele Menschen immer noch die Aussagen „Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel“ oder „Dicke sind gemütlich und Lustig“. In Wirklichkeit sterben Übergewichtige früher als Normalgewichtige. Das Ernährungsverhalten hat sich in den vergangenen Jahren kaum zum Positiven gewandelt und der Bewegungsmangel vermehrt sich immer weiter. Auch der zunehmende Stress ist ein Problem, der die Entstehung von Übergewicht fördert. Viele Menschen essen mit schlafwandlerischer Sicherheit immer häufiger genau die falschen Lebensmittel und setzen nicht auf Lebensmittel, die das Gewichtsmanagement erleichtern. Laut Ernährungsbe-

richt 2008 liegen die adipositasbedingten Kosten bei mindestens 5 Milliarden Euro.

### Übergewicht macht krank!

Die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas haben in den letzten Jahrzehnten global zugenommen. Die Bundesrepublik Deutschland (BRD) bildet bei dieser Entwicklung keine Ausnahme. Überspitzt sprechen sogar Experten von einer globalen Adipositas-Epidemie, die die BRD wie andere westliche Industrieländer besonders bedroht. Die Entwicklung stellt ein gravierendes Gesundheitsproblem dar, das Übergewicht (BMI > 25,0) und Adipositas (BMI > 30,0) die Entwick-



lung einer großen Anzahl von chronischen Erkrankungen in besonderem Maße begünstigen können. Übergewicht ist als gesundheitlicher Risikofaktor allgemein anerkannt. Dabei spielt insbesondere die Ausprägung der Fettdepots und deren Manifestationsort eine entscheidende Rolle.

### 52 Prozent der Frauen und 67 Prozent der Männer sind zu dick

Die Datengrundlage bezüglich der Entwicklung und dem Ausmaß von Übergewicht und Adipositas in der Bundesrepublik Deutschland ist unzureichend, da die grundsätzliche Erhebung von Körpergröße und Körpergewicht nicht erfolgt. Als verlässlich werden jedoch die Daten des vom Robert Koch-Institut seit 1984 in mehrjährigen Abständen bundesweit durchgeführten Gesundheitssurveys angesehen. Die Ergebnisse des Bundes-Gesundheitssurveys aus dem Jahre 1998 zeigen, dass etwa die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren übergewichtig sind. Erschreckend ist, dass 10 Prozent der Männer und sogar 22 Prozent der Frauen adipös sind. Insgesamt sind nach dem Bundes-Gesundheitssurvey 52 Prozent der westdeutschen Frauen und 67 Prozent der westdeutschen Männer mit einem Body Mass Index (BMI) von mehr als 25 übergewichtig oder sogar adipös. Lediglich ein Drittel der erwachsenen Männer in der Bundesrepublik Deutschland sind vor dem Hintergrund dieser Daten noch als normalgewichtig zu einstufen. Außerdem nimmt die Zahl der Übergewichtigen und Adipösen in der BRD zu. Der Bundes-Gesundheitssurvey weist aus, dass die Verbreitung von Adipositas in den vergangenen zehn Jahren bei ostdeutschen Männern um 5,9 Prozent und bei westdeutschen Männern sogar um 11,5 Prozent zugenommen hat. Bei den westdeutschen Frauen ist sie um rund 6,4 Prozent an-

gestiegen. Bei ostdeutschen Frauen ist die Adipositas-Verbreitung um 6,3% zurückgegangen. Die Bevölkerungsverhältnisse zwischen Ost und West bedingen insgesamt eine deutliche Zunahme von Übergewichtigen Menschen, die schließlich alarmierend sind.

### Deutschland ist von adipogenem Verhalten geprägt

Professor Dr. Helmut Hesecker erläutert im Ernährungsbericht 2008, dass durch die adipositas-förderlichen Lebensumstände in Deutschland die Verbreitung und Rasananz der Zunahme von Übergewicht bedingt. Als adipogen bezeichnet er den Lebensmittelüberfluss und den der Bewegungsarmut. Darunter entwickelt sich nahezu zwangsläufig Übergewicht in mehr oder minder ausgeprägter Form. Nur ein bewusstes Ernährungsverhalten und regelmäßige körperliche Aktivität lässt sich dieser Entwicklung gegensteuern. Die genetische Ausstattung des Menschen ist darauf programmiert, Fettdepots in Zeiten des Energieüberschuss anzulegen, um Hungerperioden oder Phasen hoher körperlicher Aktivität oder hohem Energieverbrauch kompensieren zu können. Bei einer verminderten Energiezufuhr baut der Organismus relativ viel Muskulatur ab und den Energieverbrauch dauerhaft zu senken und die Hungersnot zu überstehen. Diäten waren in der menschlichen Evolution nicht vorgesehen. Der menschliche Stoffwechsel ist darauf ausgerichtet, die Körpermasse zu erhalten und bei mindestens zwei Drittel der Bevölkerung immer weiter zu steigern. Gute Futtermittel hatten in unserer Vergangenheit Vorteile.

### Wozu brauchen wir heute noch Bäuche, wo wir doch Kühlschränke haben?

Diese Frage ist zwar amüsant – aber die genetische Ausstattung kann sich unserem

Nahrungsüberfluss nicht in der notwendigen Geschwindigkeit anpassen. Vor diesem Hintergrund ist es erforderlich, mehr Bewegung und Entspannung in das Leben zu integrieren und gleichzeitig den Kalorienverbrauch durch Ausdauer- und Kraftsport sowie eine zunehmende Alltagsaktivität zu erhöhen.

### Probiotika, Oligofruktose und Zimt helfen beim Abnehmen

Lebensmittel sind heute jederzeit zu einem günstigen Preis verfügbar. Insbesondere die Preisgestaltung von kalorienreichen Lebensmitteln verführt zu einem Kauf. Der Konsum verarbeiteter Lebensmittel mit einem niedrigen Gehalt an essentiellen Inhaltsstoffen aber einem hohen Energiegehalt ist leicht und kostengünstig. Diese Produkte weisen oft eine hohe glykämische Last auf. Außerhaus-Verpflegung, Fast Food und der Konsum von Fertigprodukten hat in den vergangenen Jahrzehnten extrem zugenommen.

Zusätzlich nehmen die Schmackhaftigkeit von Produkten und die Portionsgrößen zu. Die Kombination aus diesen Faktoren führt leicht zu einer kalorischen Überernährung, die bei Bewegungsmangel die Entstehung von Übergewicht fördert. Der Konsum von zuckereichen Softdrinks, Säften und alkoholischen Getränken hat ein Ausmaß ungesundes Ausmaß angenommen. Große Mengen von Saccharose oder Fruktose – insbesondere in damit gesüßten Softdrinks – sowie die reichliche Aufnahme von stärkehaltigen Lebensmitteln mit einer hohen glykämischen Ladung und der Konsum von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt gesättigter Fettsäuren fördern die Gewichtszunahme. Demgegenüber sind Ballaststoffe in der Lage, das Körpergewicht zu reduzieren. Dabei lassen sich metabolischen Effekte von wasserlöslichen Ballaststoffen mit denen von Füll-

stoffen, die die Sättigung fördern, kombinieren. Außerdem dienen viele Ballaststoffe – insbesondere Oligofruktose – als Präbiotikum. Das ist wichtig, da diese als Substrat für Probiotika im Dickdarm dienen. Scheinbar können Probiotika die Entstehung von Übergewicht verhindern helfen und eine Reduktionskost wirkungsvoll begleiten. Gleiches gilt für bestimmte Aminosäuren und natürlich auch MCT-Fette. Ob die Gabe von konjugierter Linolsäure beim Menschen die Körperzusammensetzung signifikant positiv beeinflusst, ohne negative Folgen nach sich zu ziehen, ist noch durch Studien aufzuzeigen. Sicher lässt sich durch Kalzium, Capsaicin und Koffein der Energieumsatz steigern. Studien beweisen, dass Zimt den Blutzuckerspiegel senkt und die Blutfette reduziert. Neben einer gezielten Nahrungsergänzung ist es bei einer Reduktionskost wichtig, ausreichend Proteine zuzuführen, um den Muskelabbau zu minimieren und damit dem Jojo-Effekt entgegenzuwirken. Außerdem haben Proteine einen hervorragenden Sättigungseffekt und kaum Einfluss auf den Insulinstoffwechsel.

Ihr Sven-David Müller



**Autor: Sven David Müller**  
Medizin- und Foodjournalist, Diätassistent, Diabetesberater DDG sowie cand. MSc. of applied nutritional medicine Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK), Berlin

Weitere Informationen:  
[www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de)