

Kaffee hält die Leber fit

Der Mediziner O. J. Kennedy von der Universität Southampton und Kollegen haben in einer Metaanalyse Studien ausgewählt, die den Zusammenhang von Kaffeekonsum und Leberzirrhose wiedergeben. Gefunden haben sie fünf Kohorten- und vier Fallkontrollstudien mit insgesamt 432.133 Teilnehmern und 1990 Patienten mit Leberzirrhose. Demnach kann, wer täglich mindestens zwei Tassen Kaffee trinkt, sein Zirrhoserisiko nahezu halbieren. Dennoch warnen Kennedy und Kollegen davor, nun allen zirrhosegefährdeten Patienten zu raten, mehr Kaffee zu trinken. Zunächst müsse der positive Effekt in randomisierten Untersuchungen überprüft werden.

Kennedy OJ et al. *Aliment Pharmacol Ther* 2016

Beeinträchtigt Stillen die Immunantwort?

Mit der Muttermilch erhalten Säuglinge wichtige infektionsprotektive Faktoren wie z.B. Laktoferrin und spezifische IgA-Antikörper, erklärte Prof. Dr. Fred Zepp, Mainz. Seit der Einführung der Rotavirus-Impfung wird diskutiert, ob Stillen rund um den Impfzeitpunkt die Effektivität des Lebendimpfstoffs beeinträchtigen könnte. Einer Empfehlung der Ständigen Impfkommission zufolge kann die Wirkung einer Rotavirus-Impfung möglicherweise optimiert werden, wenn eine Stunde vor und nach der Impfung nicht gestillt wird. Ausdrücklich betont wird aber, dass wegen einer Rotavirus-Impfung nicht generell auf das Stillen verzichtet werden sollte.

Praxis-Update-Seminar 2016, Berlin

Sichern Sie sich 8 CME-Punkte!

Mehr als 2 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Vorhofflimmern. Im CME-Modul ab S. 9 lernen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie betroffene Patienten individuell betreuen und können dabei 4 CME-Punkte sammeln. Die gleiche hohe Ausbeute an Punkten finden Sie im 2. CME-Modul „Analgetika“ ab S.47. Außerdem interessant: Eine Auswahl spannender Themen rund um „Ernährung“ in unserem Schwerpunkt und viele weitere aktuelle Berichte. Viel Spaß!

Claudia Daniels
Redakteurin



Pharmakogenetikerin schlägt Aluminium-Alarm

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, die orale Aufnahme von 1 mg Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht pro Woche nicht zu übersteigen. Da die Bioverfügbarkeit bei oraler Zufuhr lediglich 0,1% beträgt, entspricht dies einem Grenzwert von 8,6 µg pro Tag bei einem 60 Kilo schweren Menschen. „Wir wissen, dass die Gesamtaufnahme von Aluminium in Deutschland ganz klar über diesem Wert liegt“, sagte Prof. Dr. Monika Schäfer-Korting, Institut für Pharmazie der

Freien Universität Berlin. Ein untersuchter Muffin etwa habe mit 28 mg Aluminium mehr als das Dreifache der empfohlenen Tageshöchstosis enthalten (28 mg entsprechen bei 0,1% Bioverfügbarkeit einer tatsächlichen Aufnahme von 28 µg). Neben Süßigkeiten, Käse und Salz sind Backwaren oft am meisten belastet, was an den verwendeten Backblechen liegt, die unter Hitze Aluminium freisetzen.

25. FoBiWo für Dermatologie und Venerologie, München

„All you can eat“ befeuert Insulinresistenz

Wie überraschend schnell eine „All you can eat“-Mentalität zu metabolischen Veränderungen führen kann, zeigen aktuelle Studiendaten: Um die initialen Effekte einer exzessiven Kalorienzufuhr und Gewichtszunahme zu überprüfen, erhielten gesunde Männer eine Woche lang eine Ernährung mit rund 6000 kcal täglich (zusammengesetzt aus 50% Kohlenhydraten, 35% Fett, und 15% Proteinen). Dabei kam es zu einer raschen Gewichtszunahme. Schon nach zwei bis drei Tagen konnte eine systemische sowie fettgewebespezifische Insulinresistenz nachgewiesen wer-

den. Zudem zeigte sich eine Zunahme des oxidativen Stresses, aber kein Anstieg der inflammatorischen Marker. Im Fettgewebe resultierte der oxidative Stress in einer ausgeprägten Oxidation und Carbonylierung zahlreicher Proteine. Es kam auch zu einer Carbonylierung von GLUT4 im Bereich des Glukosetransporterkanals, das vermutlich zu einem Verlust der GLUT4-Aktivität führt. Eine niedrigkalorische Kost dagegen kann die Blutzuckerwerte bei Diabetes-Patienten senken.

Praxis-Update-Seminar 2016, Berlin

Erfrischungsgetränke sind viel zu süß!

Mehr als jedes zweite Erfrischungsgetränk in Deutschland enthält nach Angaben der Verbraucherorganisation Foodwatch zu viel Zucker. Bei insgesamt 463 untersuchten Limonaden, Energydrinks, Fruchtsäften, Schorlen, Brausen und Eistees fanden sich in rund 60% der Produkte mehr als 5% Zucker, teilte Foodwatch mit. Das süßeste Getränk im Test, ein Energydrink, kam auf 16% Zucker. Das entspricht 78 Gramm oder 26 Stück Würfelzucker in einer 500-Milliliter-Dose, wie die Tester schreiben. Foodwatch wolle mit dem Test eine Diskussion über eine Zuckerabgabe der Getränkehersteller in Gang setzen, sagte Kampagnenleiter Oliver Huizinga. Die Branche hält das für keine Lösung. Flüssiger Zucker in Form von Getränken erhöhe das Risiko für Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes, sagt Wieland Kiess, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Uniklinikums Leipzig bei der Vorstellung der Studie. „Es ist absurd, Kindern Kalorien zum Durstlöschen anzubieten“, ergänzt er. „Süßgetränke haben erwiesenermaßen einen Effekt: Sie machen dick.“

