

fit & top

- Acrylamid in den Lebensmitteln
- Buchtipp: «Zucchini Zucchetti»
- Gesundheit-Nachrichten
- Hormon-Report

Forschungsarbeit geht weiter

Acrylamid in den Lebensmitteln stellt potenzielles Gesundheitsrisiko dar

Die Resultate der Expertentreffen der WHO/FAO einerseits und dem Scientific Committee on Food der Europäischen Gesellschaft (SCF) andererseits liegen vor und sind im Internet zugänglich. Noch fehlen genügende wissenschaftliche Grundlagen zur Einschätzung der Problematik von Acrylamid in Lebensmitteln.

Die Experten sind sich einig, dass das Problem ernstgenommen werden muss und international koordinierte Forschungsprojekte zu neuen Erkenntnissen führen sollen. In der Schweiz sind entsprechende Projekte bereits aufgestartet worden. Aus den beiden Expertentreffen resultieren noch immer die gleichen Ernährungsempfehlungen, die das Bundesamt für Gesundheit in seiner Pressemitteilung Ende Mai vertrat: 8 61623; Beibehaltung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung mit etwas reduziertem Fettanteil, reich an Früchten und Gemüse. 8 61623; zur Vermeidung der Acrylamidbildung sollten die Lebensmittel nicht übermässig erhitzt werden, das heisst nicht zu lange und nicht bei zu hoher Temperatur. Gemäss den internationalen Organisationen WHO/FAO und dem SCF stellt das Vorhandensein von Acrylamid in Lebensmitteln zwar ein potenzielles Gesundheitsrisiko dar, eine genaue Risikoeinschätzung ist jedoch beim heu-



Die Experten sind sich einig, dass das Problem «Acrylamid» ernstgenommen werden muss und international koordinierte Forschungsprojekte zu neuen Erkenntnissen führen sollen. (Bild: Wodicka)

tigen Wissensstand weltweit noch nicht möglich. Laut ihren Erklärungen steht nun die Prüfung von Massnahmen zur Senkung der Acrylamidgehalte in Lebensmitteln an erster Stelle, gefolgt von Forschungsprojekten, die es ermöglichen, die wichtigsten Wissenslücken zu schliessen. Auch das Bundesamt für Gesundheit wird sich weiterhin auf verschiedenen

Ebenen einsetzen: Lebensmittelproben. Seit einiger Zeit steht auf der BAG Homepage www.bag.admin.ch ein Dokument «Fragen und Antworten», mit einer Liste von Lebensmitteln, in denen Acrylamid nachgewiesen wurde. Diese Liste wird laufend ergänzt durch neue Ergebnisse aus Industrie und öffentlichen Laboratorien. Analytik Die Labors des BAG

haben mit mehreren schweizerischen Labors Laborvergleichsstudien (proficiency tests) durchgeführt, damit die Qualität aller Messungen möglichst übereinstimmt. Das BAG stellt interessierten Labors und der Industrie weiterhin Vergleichsproben zur Verfügung. Ausserdem wird im Internet bald eine geeignete Analyseverfahren veröffentlicht

werden. Gemäss den Empfehlungen der WHO und des SCF muss ein Netzwerk zum Thema «Acrylamid in Lebensmitteln» geschaffen werden. Das BAG koordiniert weiterhin die Anstrengungen von Industrie und den öffentlichen Labors in der Schweiz und stellt die Verbindung zu den internationalen Organisationen sicher.

Harmonie im Hormonhaushalt

Keine Chance dem Damenbart!

Wenige Frauen verfügen über genug Selbstbewusstsein, um «männlichen» Haarwuchs einfach als individuelle Besonderheit zu akzeptieren. Die meisten leiden erheblich, wenn sich auf der Oberlippe und womöglich sogar noch den Wangen, an Armen und Beinen, auf Brust und Bauch statt zartem Flaum kräftige dunkle Haare zeigen.

Leider kommt das nach der Menopause gar nicht so selten vor. Zum Glück gibt es heute wirksame Gegenmassnahmen! Ganz wichtig ist dabei zunächst einmal, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Denn weil normalerweise immer nur ein Drittel der gesamten Haarfollikel aktiv ist, regen übermässig vorhandene Androgene auch nach erfolgreicher Haarentfernung die bislang passiven Wurzeln zu eisiger Tätigkeit an.

Hautreizungen durch Auszupfen, Rasieren oder Elektrolyse fördern zusätzlich die Durchblutung – auch und gerade der bislang «schlafenden»



Dr. Alram, Frauen- und Männerärztin in Lindau

Haarfollikel. Andererseits stoppt die Hormonbehandlung nur den künftigen Nachwuchs. Zur endgültigen Beseitigung der vorhandenen Gesichts- und Körperhaare setzt man daher gern die so genannte Photo-Derm-Behandlung ein: Dabei

zerstört eine hochenergetisch gepulste Lichtquelle die winzigen Blutgefässe, die die Haarwurzeln bislang mit Nahrung versorgt haben.

Empfindliche Haut reagiert auf das Licht zuweilen mit (vorübergehenden) Hautrötungen, Pigmentverschiebungen oder Bläschen wie bei einem Sonnenbrand. Doch insgesamt hat sich das Verfahren schon bei vielen Patientinnen bewährt.

Allerdings dirigieren nur dunkle Haare den Lichtstrahl geradeswegs in die Wurzel; das Verfahren wirkt also nicht bei blonden oder rötlichen Härchen! Doch die stören ja von vornherein schon erheblich weniger.

Frau Dr. Alram hat besondere Erfahrung in Endokrinologie durch ihre Tätigkeit als niedergelassene Frauenärztin und Männerärztin in Lindau.

Information:
Forum Gesundheit Bodensee
D - 88131 Lindau
Badstrasse 8
Tel. 0049/8382/273 57 96

Für alle etwas

Neues von Dr. Oetker

Seit kurzem bereichert Dr. Oetker den Müsli-Markt mit der neuartigen Produktlinie Vitalis. Das vielfältige Vitalis-Müsli-Sortiment besticht durch seine überdurchschnittlich hohe Knusprigkeit.

Sogar in der Milch bleiben die Knusper-Crunchies schön kernig und behalten ihren feinen Geschmack. Nur beste, frische und natürliche Zutaten finden im Vitalis-Müsli-Sortiment Verwendung – eine genussversprechende und ausgewogene Zusammensetzung, die herrlich schmeckt. Wertvoll aufbereitet,

enthalten die verschiedenen Vitalis-Müsli zudem reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Da bleibt der Appetit nicht aus! Das Vitalis-Sortiment umfasst sechs verschiedene Vorlieben berücksichtigen: das Vitalis Früchte Müsli, das Vitalis Müsli Plus, das Vitalis Knuspermüsli, das Vitalis Knusper Schoko und die Vitalis Knusperkissen mit Schokocreme- oder Erdbeerjoghurt-Füllung. Ein echter Knusperpass für genussfreudige Gaumen, der bestimmt seine Liebhaber findet!



NACHRICHTEN

BUCH-TIPP

Power-Gemüse



Alle Jahre wieder kommt im Sommer eine Flut von Zucchini und Zucchetti über uns. Im eigenen Garten kann man sie in jeder gewünschten Grösse ernten. Auf den Gemüsemärkten liegen sie grün glänzend und frisch, und in den Läden sind sie fast das ganze Jahr hindurch erhältlich. Roh als Salat, gekocht und püriert als Suppe, gedünstet, geschmort, gebraten, gegrillt und gebacken beweist dieses Kraftgemüse seine unerschöpfliche Vielseitigkeit. Rezept für Sommersalat: Zutaten: 4 Zucchini, 1 Knoblauch, 1 Bund Petersilie, 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer. Zubereitung: Zucchini grob raspeln. Den Knoblauch fein hacken, die abgezupften Petersilienblättchen darauf legen und fein schneiden. Unter die Zucchini mischen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen! AT-Verlag: «Zucchini Zucchetti – Die besten Rezepte» von Julie Landis-Sager, 19,90 Franken.

KÜNSTLICHES AUGE

Kamera soll Auge ersetzen

MÜNCHEN: Bei der Entwicklung von künstlichen Augen für blinde Menschen ist die Wissenschaft möglicherweise einen wichtigen Schritt weitergekommen. Wie Peter Urbanek von der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg berichtet, gelang es Forschern seines Instituts, ein Bilderkennungs-Programm von einem Grossrechner auf einen Mikrochip zu überführen. Ein solcher Chip lasse sich problemlos in eine Kamera integrieren, sagte der Professor im Fachbereich Informationstechnik. Bislang sei der Platz, den ein Grossrechner einnehme, eines der Hauptprobleme der Forschung an menschlichen Sinnesorganen gewesen. «Auch wenn es erst ein kleines Programm mit wenigen Funktionen ist, so ist es dennoch der erste Schritt in eine Zukunft mit gigantischen Möglichkeiten.»