

A-24

# ÄRZTE ZEITUNG

ZB MED



D 8877

Freitag, 15. Mai 2000

ZEITUNG FÜR ÄRZTE

Nr. 88, Jahrgang 19



## Stark nachgelassen hat die Motivation zum Rauch-Stopp

bei den Zwölf- bis 25jährigen, berichtet Dr. Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg. „Hier müssen wir in der Prävention noch Erhebliches leisten“, meint die Wissenschaftlerin.

Praxis

Seite 15



## Heute der neue WirtschaftsTip

### Machen Sie den Autokostencheck!

Die Praxis-Hilfe



## Genitalverstümmelung ist das Thema

des ersten Romans der Literatur-Dozentin Fatou Keila aus der Elfenbeinküste. „Die stolze Rebellin“ ist ein Plädoyer für die weibliche Selbstbestimmung.

Allgemeines / Kultur

Seite 22

Ernährungsberatung / Analyse der Daten von mehr als 40 000 Patientinnen mit Mamma-Karzinom

# Gesunde Mischkost schützt vor einem frühen Tod

Bethesda (Ikr). Ein Tip für Ihre Ernährungsberatung in der Praxis: Etwa eine spezielle Diät, sondern eine gesunde Mischkost mit möglichst vielen als gesund eingestuften Nahrungsmitteln verringert die Wahrscheinlichkeit, an Krebs, KHK oder Schlaganfall zu sterben, um 20 Prozent. Das belegt eine Analyse der Daten von 42 000 Frauen im Rahmen des Breast Cancer Demonstration Project.

(2110). Aus den Daten haben Dr. Arthur Schatzkin und seine Kollegen von den National Institutes of Health in Bethesda im US-Staat Maryland berechnet, inwieweit die Ernährungsweise mit der Mortalität korreliert.

Die Ergebnisse etwa 5,6 Jahre nach der Befragung: Frauen, die pro Woche 15 von 23 RFS-Punkten sammelten, nahmen die größten Mengen an faserreicher Kost, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Provitamin A auf. Von ihnen waren 496 Frauen gestorben, von den Frauen, die nur sieben Punkte erwarben, waren es 559 Frauen. Das sind 30 Prozent weniger Todesfälle, wenn man Risikofaktoren

## Zur Prävention empfohlene Nahrungsmittel

- Apfel oder Birnen
- Orangen
- Melonen
- Orangen- oder Pampelmusensaft
- Pampelmusen
- Andere Zitrusfrüchte
- Getrocknete Bohnen
- Tomaten

**Von diesen 23 Nahrungsmittelsorten sollten möglichst viele gegessen werden**

- Spinat
- Magermilch
- Senf, Rüben oder Kohl
- Möhren oder Mischgemüse
- Süße Kartoffeln oder Yamswurzeln
- Andere Kartoffeln
- Gebratenes oder gedünstetes Huhn oder Truthahn

- Schwarzbrot, Roggenbrot oder Pumpernickel
- Maisbrot, Maiskuchen oder Hafergrütze
- Faserreiche Getreideprodukte
- Gekochte Getreideprodukte
- Fettarme Milch oder Getränke mit

Vorgaben werden verschärft

## KV Berlin schafft 31 Netzärzte wegen Disziplinmangels

Berlin (HML). Das Berliner Praxisnetz hat damit begonnen, die Spreu vom Weizen zu trennen: Wegen mangelnden Engagements sind 31 der 590 Ärzte aus dem Praxisnetz ausgeschlossen worden, unter ihnen der Schatzmeister der KV Berlin, Dr. Wolfgang Kreischer. Die Ärzte, die von der KV zuvor mehrfach abgemahnt worden waren, hatten im vergangenen Jahr an keiner einzigen Teamsitzung teilgenommen.

Mit dem Eintritt ins Netz haben

DR. ZENTRALLEBENDIENST ZENTRALLEBENDIENSTELLE 041444

041444

1