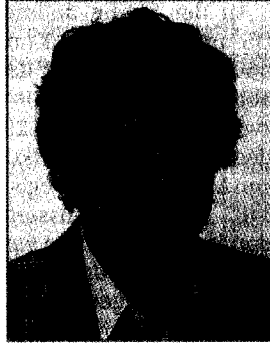


Intelligente Diät

Die Adipositas ist eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Viele Menschen wollen auch allein schon aus ästhetischen Gründen abnehmen. Der Markt für Reduktionsdiäten ist entsprechend umfangreich; Misserfolg ist allerdings die Regel. Aber sind die Diäten wirklich alle gleich gut (oder gleich schlecht)?



Christopher D. Gardner et al. (JAMA 297, 2007, 969-977) verglichen bei prämenopausalen Frauen vier populäre Diäten mit einander: Atkins, Zone, Ornish und LEARN. Die kohlenhydratarme, fett- und eiweißreiche Atkins-Diät zeitigte nach zwölf Monaten die besten Erfolge, nicht nur beim Gewicht, sondern auch bei den Stoffwechselwerten.

Der Gewichtsverlust von 2 bis 3% war allerdings ziemlich bescheiden. Das spricht dafür, lieber von Kindesbeinen an vernünftig zu essen. Dass das bedeutet, vegetarisch zu essen, darf bezweifelt werden. In einer Studie von Catharine R. Gale et al. (BMJ 334, 2007, 245-248) zeigte sich, dass Kinder mit hohem IQ als Erwachsene überdurchschnittlich häufig Vegetarier sind (Veganer hatten einen etwas niedrigeren IQ). Ob die Ernährung den IQ der Kinder beeinflusst hatte oder ob der Vegetarismus einen gesundheitlichen Nutzen brachte, wurde nicht geklärt. Vielleicht besteht der Zusammenhang nur darin, dass es in intellektuellen Kreisen häufig „in“ ist, Vegetarier zu sein.

Dr. med. Wilfried Ehnert

WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE?

- | | |
|--------------------------------|--|
| A Anwendungsbeobachtung | M Metaanalyse |
| C Fall-Kontroll-Studie | R Randomisiert-kontrollierte Studie |
| F Fallbericht | S Sonstige Studienarten |
| K Kohortenstudie | Ü Übersicht |

Die Vierte Seite

- | | | |
|--------------------------------------|------|---|
| Viele Nebenwirkungen sind vermeidbar | JAMA | 4 |
| Behandlungsfehler offen diskutieren | JAMA | 4 |
| Dazugelernt: Cool bleiben! | | 4 |

Atemwege

- | | | |
|---|---------------------------|---|
| CME: Asthma-Forschung: Erkenntnisse lassen auf bessere Therapie hoffen | <i>Curr Opin Pulm Med</i> | 5 |
|---|---------------------------|---|

Endokrinologie

- | | | |
|--|---------------|---|
| Kleinwuchs: Was bringt rekombinantes IGF-I? | <i>Lancet</i> | 6 |
| CME: Wenn die Schilddrüse entgleist: Hyperthyreose-Therapie je nach Ursache | <i>BMJ</i> | 6 |

Gastroenterologie

- | | | |
|---|---------------------------|---|
| Reizdarmsyndrom: Iberis-amara-Kombination wirkt spasmolytisch auf den Darm | <i>Phytomedicine</i> | 8 |
| Entzündliche Darmerkrankungen: Immunstatus durch Impfungen verbessern | <i>Am J Gastroenterol</i> | 8 |

Genetik

- | | | |
|---|-------------------------|----|
| CME: Probleme nicht nur mit Adipositas: Kinder mit Prader-Willi-Syndrom brauchen mehrere Ärzte | <i>Am Fam Physician</i> | 10 |
| Burkitt-Lymphom: mit Gen-Expressions-Profiling Diagnose sichern | <i>N Engl J Med</i> | 10 |

Geriatric

- | | | |
|---|----------------------------|----|
| Altersschwäche bei Fettleibigen: Besserung durch Diät und Training | <i>Arch Intern Med</i> | 11 |
| Menthol verbessert den Schluckreflex | <i>Br J Clin Pharmacol</i> | 11 |
| Appetitlosigkeit im Alter: Leptin- und Insulinspiegel verantwortlich | <i>Am J Clin Nutr</i> | 12 |
| Viel trinken – vertragen das ältere Menschen? | <i>J Am Geriatr Soc</i> | 12 |
| Wenn Depressionen im Alter chronisch werden | <i>Age Ageing</i> | 12 |

Infektionen

- | | | |
|---|--|----|
| Influenza: Kinder profitieren besonders von Oseltamivir | <i>Cochrane Database of Systematic Reviews</i> | 13 |
| Mykobakterien via Brustimplantate übertragen | <i>Clin Infect Dis</i> | 13 |
| Laser gegen HPV-Rezidive in der Schwangerschaft | <i>Clin Exp Obstet Gynecol</i> | 14 |
| CME: Sepsis bis septischer Schock: Frühe intensive Therapie ist entscheidend | <i>N Engl J Med</i> | 14 |

Kardiologie

- | | | |
|---|-------------------|----|
| Karotissinus-Massage: Auch bei Senioren ist die Komplikationsrate gering | <i>Age Ageing</i> | 15 |
|---|-------------------|----|