

## KURZ GEFASST

## Frauen im gebärfähigen Alter brauchen mehr Folat Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland

Mensink GBM, Weißenborn A, Richter A: Folat. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 13. Ernährungsbericht. Bonn, 47–51 (2016a)

Mensink GBM, Weißenborn A, Richter A: Folatversorgung in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 1 (2), 26–30 (2016b); doi 10.17886/RKI-GBE-2016-034.2

Obeid R, Oexle K, Reißmann A, Pietrzik K, Koletzko B: Folate status and health: challenges and opportunities. *J Perinat Med* Apr 1, 44 (3), 261–8 (2016); doi 10.1515/jpm-2014-0346

Obeid R, Pietrzik K, Oakley GP Jr, Kancherla V, Holzgreve W, Wieser S: Preventable spina bifida and anencephaly in Europe. *Birth Defects Research (Part A): clinical and molecular teratology*. 2015 *Birth Defects Res A Clin Mol Teratol Sep*, 103 (9), 763–71 (2015)

## Internationales Forschungsprojekt: „Becoming Breastfeeding Friendly“

Weitere Informationen:

<http://bbf.yale.edu/>

<http://gesund-ins-leben.de/becoming-breastfeeding-friendly>

## NACHLESE

## Vom Wissen zum Handeln

### 1. BZfE-Forum in Bonn

1. BZfE-Forum, 19. September 2017, Wissenschaftszentrum Bonn

Michie S, van Stralen MM, West R: The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci* 6, 42 (2011). Published online 2011 Apr 23; doi: 10.1186/1748-5908-6-42

## SCHWERPUNKT

## Die Zuckersteuer – Mittel zur breitenwirksamen Prävention von Adipositas?

Badisches Ministerium des Innern: Großherzogliches Badische Gesetz- und Verordnungsblatt. Karlsruhe (1841)

Colchero MA, Salgado JC, Unar-Munguía M, Hernández-Ávila M, Rivera-Dommarco JA: Price elasticity of the demand for sugar sweetened beverages and soft drinks in Mexico. *Economics and Human Biology* 19, 129–137 (2015)

Colchero MA, Guerrero-Lopez CM, Molina M, Rivera JA: Beverages sales in Mexico before and after implementation of a sugar sweetened beverage Tax. *PLoS One* 11, 9, 1–8 (2016); doi:10.1371/journal.pone.0163463

Colchero MA, Rivera-Dommarco J, Popkin BM, Ng SW: In Mexico, evidence of sustained consumer response two years after implementing a sugar-sweetened beverage tax. *Health Affairs* 36 (3), 564–571 (2017)

Falbe J, Thompson HR, Becker CM, Rojas N, McCulloch CE, Madsen KA: Impact of the Berkeley excise tax on sugar-sweetened beverage consumption. *American Journal of Public Health* 106 (10), 1865–1871 (2016)

Gombi-Vaca MF, Sichieri R, Verly-Jr E: Caloric compensation for sugar-sweetened beverages in meals: A population-based study in Brazil. *Appetite* 98 (Supplement C), 67–73 (2016)

Government of the Republic of Nauru, Customs Tariff Act 2014 (2014). [http://ronlaw.gov.nr/nauru\\_lpms/](http://ronlaw.gov.nr/nauru_lpms/); abgerufen am 21.02.2017

Guardian, Soft drinks tax raises less money than forecast as firms cut sugar content (2017). [www.theguardian.com/society/2017/mar/08/sugar-tax-will-raise-less-money-than-expected](http://www.theguardian.com/society/2017/mar/08/sugar-tax-will-raise-less-money-than-expected); abgerufen am 19.09.2017

Heise TL, Katikireddi SV, Pega F, Gartlehner G, Fenton C, Griebler U, Sommer I, Pfänder M, Lhachimi SK: Taxation of sugar-sweetened beverages for reducing their consumption and preventing obesity or other adverse health outcomes. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 8 (2016)

HHS – U.S. Department of Health and Human Services: 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans – 8th Edition (2015). <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>; abgerufen am 21.02.2017

Lhachimi SK, Heise TL: Lebensmittelbesteuerung zur Prävention von Adipositas? (Im Druck) *Impulse für Gesundheitsförderung* (2017). [www.gesundheit-nds.de/index.php/medien/impulse](http://www.gesundheit-nds.de/index.php/medien/impulse); abgerufen am 19.09.2017

Lohner S, Toews I, Meerpohl JJ: Health outcomes of non-nutritive sweeteners: analysis of the research landscape. *Nutr J* 2017 Sep 8; 16 (1), 55; doi: 10.1186/s12937-017-0278-x. Review. PubMed PMID: 28886707; PubMed Central PMCID: PMC5591507

Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Hu FB: Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk. *Circulation* 121, 1356–1364 (2010)

MRI – Max Rubner-Institut, Ergebnisbericht Nationale Verzehrsstudie II (2008). [www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/\\_Texte/NationaleVerzehrsstudie\\_Zusammenfassung.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/_Texte/NationaleVerzehrsstudie_Zusammenfassung.html); abgerufen am 21.02.2017

NCD-RisC – NCD Risk Factor Collaboration, Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet* 387 (10026), 1377–1396 (2016); doi:10.1016/S0140-6736(16)30054-X

Popkin BM, Hawkes C: Sweetening of the global diet, particularly beverages: patterns, trends, and policy responses. *The Lancet Diabetes and Endocrinology* 4 (2), 174–186 (2016); doi:10.1016/S2213-8587%2815%2900419-2

RKI – Robert Koch-Institut, Faktenblatt Übergewicht und Adipositas – Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2012“ (2012). [www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/uebergewicht\\_adipositas.pdf](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/uebergewicht_adipositas.pdf); abgerufen am 21.02.2017

Sassi F: Taxing sugar. *BMJ* 352, h6904 (2016)

Schwendicke F, Stolpe M: Taxing sugar-sweetened beverages: impact on overweight and obesity in Germany. *BMC Public Health* 17 (1), 1–8 (2017)

Silver LD, Ng SW, Ryan-Ibarra S, Taillie LS, Induni M, Miles DR, Poti JM, Popkin BM: Changes in prices, sales, consumer spending, and beverage consumption one year after a tax on sugar-sweetened beverages in Berkeley, California, US: A before-and-after study. *PLoS Medicine* 14 (4) (2017)

## Alkoholkonsum in Deutschland

### Wirtschaftspolitische Möglichkeiten der Alkoholprävention

Barbor TF, Robaina K: Public health, academic medicine, and the alcohol industry's corporate social responsibility activities. *American Journal of Public Health* 103 (2), 206–214 (2013)

Barbor TF, Hall A, Humphreys K et al.: Who is responsible for the public's health? The role of the alcohol industry in the WHO global strategy to reduce the harmful use of alcohol. *ADDICTION* 108, 2045–2047 (2014)

Burger M, Mensink G: Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Bundes-Gesundheitssurvey: Alkohol. Konsumverhalten in Deutschland. Berlin (2003)

Gomes de Matos E, Atzendorf J, Kraus L et al.: Substanzkonsum in der Allgemeinbevölkerung in Deutschland. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurveys 2015, *Sucht* 62 (5), 271–281 (2016)

Hapke U, Lippe E von der, Gaertner B: Riskanter Alkoholkonsum und Rauschtrinken unter Berücksichtigung von Verletzungen und der Inanspruchnahme alkoholspezifischer medizinischer Beratung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 5/6, 809–813 (2013)

Howard SJ, Gordon R, Jones SC: Australian alcohol policy 2001–2013 and implications for public health. *BMC Public Health* 14, 848 (2014)

Jernigan D H: Global alcohol producers, science, and policy: the case of the international center for alcohol policies. *American Journal of Public Health* 102 (1), 80–89 (2012)

Müller S, Piontek D, Pabst A: Changes in alcohol consumption and beverage preference among adolescents after the introduction of the alcopops tax in Germany. *ADDICTION* 105, 1205–1213 (2010)

Pabst A, Kraus L, Gomes de Matos E et al.: Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012. *Sucht* 59 (6), 321–331 (2013)

Singer M, Teyssen S: Alkoholassoziierte Organschäden. Befunde in der Inneren Medizin, Neurologie und Geburtshilfe/Neonatalogie. *Deutsches Ärzteblatt* 98, 2109–2120 (2001)

Singer M, Teyssen S: Moderater Alkoholkonsum: Gesundheitsförderlich oder schädlich? *Deutsches Ärzteblatt* 99, 1103–1106 (2002)

#### Buch

Singer M, Batra A, Mann K (Hrsg.): *Alkohol und Tabak. Grundlagen und Folgeerkrankungen*, Stuttgart (2011)

Vallgarda S, Holm L, Jensen JD: The Danish tax on saturated fat: why it did not survive. *European Journal of Clinical Nutrition* 69 (2), 223–226 (2015); doi:10.1038/ejcn.2014.224

von Philipsborn P, Stratil JM, Burns J, Busert LK, Pfadenhauer LM, Polus S, Holzapfel C, Hauner H, Rehfuss E: Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 7 (2016)

WHO – World Health Organization, Fiscal policies for diet and the prevention of noncommunicable diseases (2016a); [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fiscal-policies-diet-prevention/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fiscal-policies-diet-prevention/en/); abgerufen am 19.09.2017

WHO – World Health Organization, Taxes on sugary drinks: Why do it? (2016b); <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250303/1/WHO-NMH-PND-16.5-eng.pdf>; abgerufen am 19.09.2017

#### Buchkapitel

Adams M, Effertz T: Die volkswirtschaftlichen Kosten des Alkohol- und Nikotinkonsums. In: Singer M V, Batra A, Mann K (Hrsg.): *Alkohol, Tabak und Folgeerkrankungen*. Stuttgart, 57–64 (2011)

DHS (Deutsche Stelle für Suchtfragen e. V.; Hrsg.): *Alkoholabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe. Band 1*, Hamm (2013)

DHS (Deutsche Stelle für Suchtfragen e. V.; Hrsg.): *Alkohol und Werbung* (2010); [www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Factsheets/100318\\_Factsheet\\_ALKOHOL\\_u\\_WERBUNG\\_DIN.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/100318_Factsheet_ALKOHOL_u_WERBUNG_DIN.pdf); abgerufen am 21.9.2017

Effertz T: Die volkswirtschaftlichen Kosten gefährlichen Konsums. Eine theoretische und empirische Analyse für Deutschland am Beispiel Alkohol, Tabak und Adipositas. Frankfurt a. M. (2015)

Feick P, Haas S, Singer M: Gesundheitsfördernde und -schädigende Aspekte des moderaten Alkoholkonsums. In: Bergmann R, Spohr H-L, Dudenhausen J (Hrsg.): *Alkohol in der Schwangerschaft. Häufigkeit und Folgen*. München 3953 (2006)

Gaertner B, Meyer C, John U et al.: Suchtstoffe, Suchtformen und ihre Auswirkungen. Alkohol – Zahlen und Fakten zum Konsum. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.): *Jahrbuch Sucht 2014*. Lengerich 37–63 (2014)

Gaertner B, Freyer-Adam J, Meyer C et al.: Suchtstoffe, Suchtformen und ihre Auswirkungen. Alkohol – Zahlen und Fakten zum Konsum. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): *Jahrbuch Sucht 2015*. Lengerich 39–71 (2015)

John U, Hanke M, Meyer C et al.: Suchtstoffe, Suchtformen und ihre Auswirkungen. Alkohol. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): *Jahrbuch Sucht 2016*. Lengerich 37–54 (2016)

John U, Hanke M, Meyer C et al.: Suchtstoffe, Suchtformen und ihre Auswirkungen. Alkohol. In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): *Jahrbuch Sucht 2017*. Lengerich 35–50 (2017)

#### Broschüre

BSI (Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (Hrsg.): *Daten aus der Alkoholwirtschaft 2016. Mit Sonderteil Europa*, Bonn (2016)

## Internet

Bundesministerium der Finanzen (Hrsg.): Steuereinnahmen nach Steuerarten in den Kalenderjahren 2010-2016; [www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Steuern/Steuerschaeetzungen\\_und\\_Steuereinnahmen/2017-05-05-steuereinnahmen-nach-steuerarten-2010-2016.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Steuern/Steuerschaeetzungen_und_Steuereinnahmen/2017-05-05-steuereinnahmen-nach-steuerarten-2010-2016.pdf?__blob=publicationFile&v=5); abgerufen am 10.8.2017

DBB (Deutsche Brauer-Bund e. V., Hrsg.): Die Brauwirtschaft in Zahlen. Betriebene Braustätten nach Bundesländern und Ausstoß 1995-2016. [www.brauer-bund.de/download/Archiv/PDF/statistiken/2016\\_Braust%C3%A4tten.pdf](http://www.brauer-bund.de/download/Archiv/PDF/statistiken/2016_Braust%C3%A4tten.pdf); abgerufen am 10.8.2017

Generalzolldirektion (Hrsg.): Höhe der Biersteuer. [www.zoll.de/DE/Fachthemen/Steuern/Verbrauchsteuern/Alkohol-Tabakwaren-Kaffee/Steuerhoehe/Bier/bier\\_node.html](http://www.zoll.de/DE/Fachthemen/Steuern/Verbrauchsteuern/Alkohol-Tabakwaren-Kaffee/Steuerhoehe/Bier/bier_node.html); abgerufen am 10.8.2017

Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Anzahl der Brauereien in Deutschland in den Jahren 1995 bis 2016. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/161074/umfrage/anzahl-der-brauereien-in-deutschland/>; abgerufen am 10.8.2017

## EXTRA

### Gesünder mit vegetarischer Ernährung!? – Fakten und Fiktionen

Agrawal S, Millett CJ, Dhillion PK, Subramanian SV, Ebrahim S: Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population. *Nutr J* 13, 89 (2014)

Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T: Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. *Eur J Clin Nutr* 61, 1400-1406 (2007)

Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key TJ: Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom. *Am J Clin Nutr* 103, 218-30 (2016)

Appleby PN, Davey GK, Key TJ: Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. *Public Health Nutr* 5, 645-54 (2002)

Appleby PN, Key TJ: The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr So* 75, 287-93 (2016)

Abril-Ulloa V, Flores-Mateo G, Sola-Alberich R, Manuel-y-Keenoy B, Arijia V: Ferritin levels and risk of metabolic syndrome: meta-analysis of observational studies. *BMC Public Health* 14, 483 (2014)

Balarajan R, Raleigh VS: Patterns of mortality among Bangladeshis in England and Wales. *Ethn Health* 1, 3-5 (1997)

Balarajan R: Ethnicity and health: the challenges ahead. *Ethn Health* 1, 3-5 (1996)

Barnard ND, Levin SM, Yokoyama Y: A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet* 115, 954-69 (2015)

Chan J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE: Serum 25-hydroxyvitamin D status of vegetarians, partial vegetarians, and nonvegetarians: the Adventist Health Study-2. *Am J Clin Nutr* May 89 (5), 1686S-1692S (2009)

Chang-Claude J, Hermann S, Eilber U, Steindorf K: Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: results of a 21-year follow-up. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 14, 963-8 (2005)

Chuang SY, Chiu TH, Lee CY, Liu TT, Tsao CK, Hsiung CA, Chiu YF: Vegetarian diet reduces the risk of hypertension independent of abdominal obesity and inflammation: a prospective study. *J Hypertens* Aug 10 (2016). [Epub ahead of print] PubMed PMID: 27512965

Coad J, Conlon C: Iron deficiency in women: assessment, causes and consequences. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 14, 625-34 (2011)

Craig WJ: Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutr Clin Pract* 25, 613-20 (2010)

Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ: Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study. *Am J Clin Nutr* 97, 597-603 (2013)

Crowe FL, Steur M, Allen NE, Appleby PN, Travis RC, Key TJ: Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: results from the EPIC-Oxford study. *Public Health Nutr* Feb, 14 (2), 340-6 (2011)

Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ: EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr* May 6 (3), 259-69 (2003)

Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F: Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr* Feb 6, 0 (2016) [Epub ahead of print] PubMed PMID:26853923

Elorinne AL, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I, Turpeinen U, Voutilainen S, Laakso J: Food and nutrient intake and nutritional status of finnish vegans and non-vegetarians. *PLoS One* Feb 3, 11 (2), e0148235 (2016)

Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D et al.: Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol* 4, 666-76 (2016)

Foster M, Chu A, Petocz P, Samman S: Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. *J Sci Food Agric* Aug 15, 93 (10), 2362-71 (2013)

Gibson RS, Perlas L, Hotz C: Improving the bioavailability of nutrients in plant foods at the household level. *Proc Nutr Soc* May 65 (2), 60-8 (2006)

Godos J, Bella F, Sciacca S, Galvano F, Grosso G: Vegetarianism and breast, colorectal and prostate cancer risk: an overview and meta-analysis of cohort studies. *J Hum Nutr Diet* Oct 6 (2016); doi: 10.1111/jhn.12426. [Epub ahead of print] Review. PubMed PMID: 27709695

Hahn A, Ströhle A, Wolters M: Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2016)

Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C: The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr* 23, 0 2016; [Epub ahead of print] PubMed PMID:27880062

Heaney RP, Dowell MS, Bierman J, Hale CA, Bendich A: Absorbability and cost effectiveness in calcium supplementation. *J Am Coll Nutr* 20, 239-46 (2001)

Heaney RP, Recker RR, Weaver CM: Absorbability of calcium sources: the limited role of solubility. *Calcif Tissue Int* 46, 300-4 (1990)

Ho-Pham LT, Nguyen ND, Nguyen TV: Effect of vegetarian diets on bone mineral density: a Bayesian meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 90, 943-950 (2009)

Ho-Pham LT, Vu BQ, Lai TQ, Nguyen ND, Nguyen TV: Vegetarianism, bone loss, fracture and vitamin D: a longitudinal study in Asian vegans and non-vegans. *Eur J Clin Nutr* 66, 75-82 (2012)

Jacobs DR Jr, Tapsell LC: What an anticardiovascular diet should be in 2015. *Curr Opin Lipidol* Aug 26 (4), 270-5 (2015)

Japas C, Knutsen S, Dehom S, Dos Santos H, Tonstad S: Body mass index gain between ages 20 and 40 years and lifestyle characteristics of men at ages 40-60 years: the Adventist Health Study-2. *Obes Res Clin Pract* 8, e549-57 (2014)

- Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Jenkins AL, Augustin LS, Ludwig DS, Barnard ND, Anderson JW: Type 2 diabetes and the vegetarian diet. *Am J Clin Nutr* 78 (3 Suppl), 610S-616S (2003)
- Key T, Davey G: Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat. *BMJ* 313, 816-7 (1996)
- Key TJ, Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Schmidt JA, Travis RC: Cancer in British vegetarians: updated analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. *Am J Clin Nutr* 100 Suppl 1, 378S-85S (2014)
- Key TJ, Appleby PN, Spencer EA, Travis RC, Roddam AW, Allen NE: Mortality in British vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). *Am J Clin Nutr* 89, 1613S-1619S (2009)
- Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G, Burr ML, Chang-Claude J, Frentzel-Beyme R, Kuzma JW, Mann J, McPherson K: Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *Am J Clin Nutr* Sep, 70 (3 Suppl) 516S-524S (1999)
- Krajcovicová-Kudláčková M, Bucková K, Klimes I, Seboková E: Iodine deficiency in vegetarians and vegans. *Ann Nutr Metab* 47 (5), 183-5 (2003)
- Kristensen NB, Madsen ML, Hansen TH, Allin KH, Hoppe C, Fagt S, Lausten MS, Gøbel RJ, Vestergaard H, Hansen T, Pedersen O: Intake of macro- and micronutrients in Danish vegans. *Nutr J* Oct 30, 14, 115 (2015)
- Kwok CS, Umar S, Myint PK, Mamas MA, Loke YK: Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol* 176, 680-6 (2014)
- Lamberg-Allardt C, Kärkkäinen M, Seppänen R, Biström H: Low serum 25-hydroxyvitamin D concentrations and secondary hyperparathyroidism in middle-aged white strict vegetarians. *Am J Clin Nutr* Nov, 58 (5), 684-9 (1993)
- Leung AM, Lamar A, He X, Braverman LE, Pearce EN: Iodine status and thyroid function of Boston-area vegetarians and vegans. *J Clin Endocrinol Metab* Aug, 96 (8), E1303-7 (2011)
- Li D: Chemistry behind Vegetarianism. *J Agric Food Chem* Feb 9, 9, 777-84 (2011)
- Lönnerdal B: Soybean ferritin: implications for iron status of vegetarians. *Am J Clin Nutr* 89, 1680S-1685S (2009)
- McCarty MF: Sub-optimal taurine status may promote platelet hyperaggregability in vegetarians. *Med Hypotheses* 63, 426-33 (2004)
- McEvoy CT, Temple N, Woodside JV: Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. *Public Health Nutr* 15, 2287-94 (2012)
- Melina V, Craig W, Levin S: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet* Dec, 116 (12), 1970-1980 (2016)
- Mensink GBM, Barbarosa CL, Brettschneider A-K: Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. *J Health Monitor* 1, 2-14 (2016)
- Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS: A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch Intern Med* Apr 13, 169 (7), 659-69 (2009)
- Mozaffarian D: Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity: a comprehensive review. *Circulation* Jan 12, 133 (2), 187-225 (2016)
- National Health and Medical Research Council and New Zealand Ministry of Health. Nutrient reference values for Australia and New Zealand including recommended dietary intakes. Canberra: NHMRC (2006); [www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/n35-n36-n37](http://www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/n35-n36-n37); abgerufen am 09.10.2015
- Newby PK, Tucker KL, Wolk A: Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women. *Am J Clin Nutr* 81, 1267-74 (2005)
- Obeid OA, Mannan N, Perry G, Iles RA, Boucher BJ: Homocysteine and folate in healthy east London Bangladeshis. *Lancet* 352, 1829-30 (1998)
- Obersby D, Chappell DC, Dunnett A, Tsiami AA. Plasma total homocysteine status of vegetarians compared with omnivores: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 109, 785-94 (2013)
- Orban E, Schwab S, Thorand B, Huth C: Association of iron indices and type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. *Diabetes Metab Res Rev* 30, 372-394 (2014)
- Orlich MJ, Fraser GE: Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr* 100, Suppl 1, 353S-8S (2014)
- Orlich MJ, Jaceldo-Siegl K, Sabaté J, Fan J, Singh PN, Fraser GE: Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *Br J Nutr* 112, 1644-53 (2014)
- Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Fan J, Sveen L, Bennett H, Knutsen SF, Beeson WL, Jaceldo-Siegl K, Butler TL, Herring RP, Fraser GE: Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med* 175, 767-76 (2015)
- Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Knutsen S, Beeson WL, Fraser GE: Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med* 173, 1230-8 (2013)
- Outila TA, Kärkkäinen MU, Seppänen RH, Lamberg-Allardt CJ: Dietary intake of vitamin D in premenopausal, healthy vegans was insufficient to maintain concentrations of serum 25-hydroxyvitamin D and intact parathyroid hormone within normal ranges during the winter in Finland. *J Am Diet Assoc* Apr, 100 (4), 434-41 (2000)
- Pawlak R, Lester SE, Babatunde T: The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. *Eur J Clin Nutr* 68, 541-8 (2014)
- Pawlak R: Is vitamin B12 deficiency a risk factor for cardiovascular disease in vegetarians? *Am J Prev Med* 48, e11-26 (2015)
- Recker RR, Bammi A, Barger-Lux MJ, Heaney RP: Calcium absorbability from milk products, an imitation milk, and calcium carbonate. *Am J Clin Nutr* 47, 93-5 (1988)
- Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D, Hesecker H, Kroke A, Leschick-Bonnet E, Oberritter H, Strohm D, Watzl B: Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernahrungs Umschau* 63, 92-102 (2016)
- Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE: Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *J Acad Nutr Diet* 113, 1610-9 (2013)
- Rosell M, Appleby P, Spencer E, Key T: Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. *Int J Obes (Lond)* 30, 1389-96 (2006)
- Schlemmer U, Frølich W, Prieto RM, Grases F: Phytate in foods and significance for humans: food sources, intake, processing, bioavailability, protective role and analysis. *Mol Nutr Food Res* Sep, 53 Suppl 2, S330-75 (2009)
- Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I: Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr* 2015; [Epub ahead of print] PubMed PMID: 26502280
- Schwingshackl L, Hoffmann G: Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. *Cancer Me* 4, 1933-47 (2015)
- Shridhar K, Dhillon PK, Bowen L, Kinra S, Bharathi AV, Prabhakaran D, Reddy KS, Ebrahim S; Indian Migration Study Group: The association between a vegetarian diet and cardiovascular disease (CVD) risk factors in India: the Indian Migration Study. *PLoS One* 9, e110586 (2014)
- Sobiecki JG, Appleby PN, Bradbury KE, Key TJ. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study. *Nutr Res May*, 36 (5), 464-77 (2016)
- Ströhle A, Hahn A: Kritische Mikronährstoffe bei veganer Ernährung – ein update. *Med Monatschr Pharm* 2017 (im Druck)
- Ströhle A, Hahn A: Vor- und Nachteile vegetarischer Ernährungsformen – aktueller wissenschaftlicher Kenntnisstand. *Ther Umsch* 73, 1-14 (2016a)
- Ströhle A, Hahn A: Ernährung und Knochengesundheit. Was ist wissenschaftlich gesichert? *Med Monatschr Pharm* 39, 236-244 (2016b)
- Ströhle A, Löser C, Behrendt I, Leitzmann C, Hahn A: Alternative Ernährungsformen, Teil 1: Allgemeine Aspekte und vegetarische Kostformen. *Aktuel Ernährungsmed* 41, 47-65 (2016)

Ströhle A, Worm N: Gesundes Übergewicht!? Warum das Übergewichts-Paradox nur scheinbar paradox ist. *Med Monatsschr Pharm* 37, 54–64 (2014)

Thorogood M, Carter R, Benfield L, McPherson K, Mann JI: Plasma lipids and lipoprotein cholesterol concentrations in people with different diets in Britain. *Br Med J (Clin Res Ed)*, 295, 351–3 (1987)

Thorpe DL, Knutsen SF, Beeson WL, Rajaram S, Fraser GE. Effects of meat consumption and vegetarian diet on risk of wrist fracture over 25 years in a cohort of peri- and postmenopausal women. *Public Health Nutr* 11, 564–72 (2008)

Tucker KL: Vegetarian diets and bone status. *Am J Clin Nutr* 100 (Suppl1), 329S–335S (2014)

Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A: Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *Eur J Clin Nutr* Aug 57 (8), 947–55 (2003)

Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A: Dietary iron intake and iron status of German female vegans: results of the German vegan study. *Ann Nutr Metab* 48, 103–8 (2004a)

Wang F, Zheng J, Yang B, Jiang J, Fu Y, Li D: Effects of vegetarian diets on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Am Heart Assoc* 4, e002408 (2015)

Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, Takegami M, Watanabe M, Sekikawa A, Okamura T, Miyamoto Y: Vegetarian diets and blood pressure: a metaanalysis. *JAMA Intern Med* 174, 577–87 (2014)

Die Arbeit geht in Teilen zurück auf frühere Veröffentlichungen der Autoren zu diesem Thema: Ströhle A, Hahn A: Vor- und Nachteile vegetarischer Ernährungsformen – aktueller wissenschaftlicher Kenntnisstand, *Ther Umsch* 73, 1–14 (2016); Ströhle A, Löser C, Behrendt I, Leitzmann C, Hahn A: Alternative Ernährungsformen, Teil 1: Allgemeine Aspekte und vegetarische Kostformen. *Aktuel Ernährungsmed* 41, 47–65 (2016); Ströhle A, Hahn A: Kritische Mikronährstoffe bei veganer Ernährung – ein update. *Med Monatsschr Pharm* 2017 (im Druck)

## WISSEN FÜR DIE PRAXIS

### Speiseöl: BVL-Monitoring zu gesundheitlich unerwünschten Stoffen

Weitere Informationen:

[www.bvl.bund.de/monitoring2015](http://www.bvl.bund.de/monitoring2015)

[www.bvl.bund.de/lebensmittelbetrug](http://www.bvl.bund.de/lebensmittelbetrug)

### Regionale Wertschöpfung statt Gewinngrabbing

Weitere Informationen:

<http://nahgast.de/>

[www.biofair-vereint.de/regional/unternehmenskultur/](http://www.biofair-vereint.de/regional/unternehmenskultur/)

## FORSCHUNG

### Das Abendessen stellt die Weichen

Diederichs T, Herder C et al.: Carbohydrates from sources with a higher glycemic index during adolescence: is evening rather than morning intake relevant for risk markers of type 2 diabetes in young adulthood? *Nutrients* 9, 591 (2017); doi:10.3390/nu9060591

### Risiko für Herzkrankheiten ändert sich mit dem Eheglück

Quelle: Bennett-Britton I et al.: Changes in marital quality over 6 years and its association with cardiovascular disease risk factors in men: findings from the ALSPAC prospective cohort study. *Journal of Epidemiology & Community Health*; doi: 10.1136/jech-2017-209178

Link:

University of Bristol, Population Health Sciences: <http://www.bristol.ac.uk/population-health-sciences/>

### US-Studie belegt positive die Wirkung der DASH-Diät

Sotos Prieto M et al.: Association of changes in diet quality with total and cause-specific mortality. *N Engl J Med* 377, 2 nejm.org July 13 (2017)

### Körperlich aktive Menschen werden seltener depressiv

Harvey SB et al.: Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry* Oct 3 (2017) doi: 10.1176/appi.ajp.2017.16111223

Link:

University of New South Wales, School of Psychiatry: <https://psych.med.unsw.edu.au>

## WUNSCHTHEMA

## Hypertonie und Ernährung Prävention und Therapie

- Bielenberg J: Alternative Strategien zur Prävention und zum therapeutischen Management von Bluthochdruck. *Praxis Magazin* 5, 6-10 (2014)
- BfR: Blutdrucksenkung durch weniger Salz in Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 007/2012; [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- Böhm U: Hypertonie und Orthomolekularmedizin. *EHK* 63, 14-20 (2014)
- Bönner G: Der Effekt von körperlicher Aktivität auf die arterielle Hypertonie und andere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren. *J Hyperton* 10, 30-34 (2006)
- Bönner G: Diagnostik und Differenzialdiagnostik der Hypertonie bei Adipositas. *Adipositas* 2, 83-87 (2007)
- Braukmann M: Ernährungstherapie bei Hypertonie. *Ernährung im Fokus* 9, 122-15 (2009)
- Burnier M, Wuerzner G, Bochud M: Salzkonsum und arterielle Hypertonie. *Schweiz Med Forum* 14, 218-220 (2014)
- Campbell NRC, Lackland DT, McGregor GA: Dietary sodium: A perspective on recent sodium evidence – its interpretation and controversies. *J Clin Hypertens* 15, 765-768 (2013)
- DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., Bonn (2016)
- DGE: Fettzufuhr und Prävention der Hypertonie. (2015); [www.dge.de](http://www.dge.de)
- DHL: Fokus auf Lebensstil und Kombinationstherapie. Neue europäische Leitlinien zu Bluthochdruck. 9.7.2013; [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)
- DHL: Patientenleitfaden Bluthochdruck. (2017); [www.hochdruckliga.de/patientenleitfaden.html](http://www.hochdruckliga.de/patientenleitfaden.html)
- Dibaba DT, Xun P, Fly AD et al.: Dietary magnesium intake and risk of metabolic syndrome: a meta-analysis. *Diabet Med* 31, 1301-1309 (2014)
- Dorner TE, Genser D, Kreis G et al.: Hypertonie und Ernährung. *Herz* 38, 153-162 (2013)
- Graudal N, Jürgens G, Baslund B, Alderman MH: Compared with usual sodium intake, low- and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: a meta-analysis. *Am J Hypertens* 27, 1129-37 (2014)
- Gröber U, Kisters K: Arzneimittel als Nährstoffräuber, 2. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2017)
- Herold G: Innere Medizin. (2017)
- Hübel K, Iliakis D: Alkohol und Blutdruck. *SZE* 5, 18-21 (2009)
- Hübel K, Koneth I: Kalzium, Magnesium und Blutdruck. *SZE* 5, 27-29 (2009)
- Kasper H: Ernährungsmedizin und Diätetik. 12. Aufl., Elsevier, München (2014)
- Kisters K: Mikronährstoff-Teufelskreis. Magnesium- und Vitamin-D-Mangel verstärken sich gegenseitig. *food-monitor*, 25. Februar (2015)
- Klaus D: Sechs Gramm täglich sind genug! *MMW-Fortschr Med* 47, 36-38 (2010)
- Kribben A, Erbel R: Arterielle Hypertonie. *Herz* 37, 719-720 (2012)
- Lemberger H: Einfluss von Kalium auf den Blutdruck. *VFED aktuell* 152 (2016)
- Lenz T: Hypertonie in Klinik und Praxis. Schattauer, Stuttgart, New York (2008)
- Liu R, Mi B, Zhao Y et al.: Effect of B vitamins from diet on hypertension. *Arch Med Res* 48, 187-194 (2017)
- Middeke M: Salzkonsum und kardiovaskuläres Risiko. *Der Internist* 53, 14-19 (2012)
- Middeke M, Völker K, Laupert-Deick C: Bluthochdruck senken ohne Medikamente. Goldmann Verlag, München (2016)
- Mente A. et al.: Association of urinary sodium and potassium excretion with blood pressure. *NEJM* 371, 601-611 (2014)
- Mohaupt M: Kochsalzkonsum in der Schwangerschaft. *Schweiz Med Forum* 14, 307-308 (2014)
- Rehm J, Gmel G, Kiefer F et al.: Verbessertes Hypertonie-Management durch Alkohol-Screening und Folgeinterventionen in der Hausarztpraxis. *DMW*, 19. November (2014) online
- RKI: Der Blutdruck in Deutschland ist gesunken, das Präventionspotenzial bleibt hoch. *Epidemiologisches Bulletin*, 2. Februar, Nr. 5 (2015)
- Sanner B, Hausberg M: Primäre und sekundäre arterielle Hypertonie – Update 2016. *DMW* 141, 786-789 (2016)
- Sanner B, Hausberg M: Primäre und sekundäre arterielle Hypertonie – Update 2017. *DMW* 142, 1128-1132 (2017)
- Schulze-Lohmann P: Ballaststoffe. *Ernährungs Umschau* 408-417 (2012)
- Smollich M, Blumenschein B: Salz oder kein Salz? *Deutsche Apothekerzeitung* (2014); [www.deutsche-apotheker-zeitung.de](http://www.deutsche-apotheker-zeitung.de)
- Stroh C: Bariatriche Chirurgie: Magenbypass bevorzugte Operation. *Dtsch Arztebl* 113 (20), A-980 / B-826 / C-810 (2016)
- Stroh C, Boeing H, Leschik-Bonnet E et al.: Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. *Ernährungs Umschau* 63, M146-M154 (2016)
- Suter PM, Hübel K, Evequoz D: Ernährung, Lebensstil und Bluthochdruck. *Schweiz Med Forum* 9, 850-853 (2009)
- Wienecke E, Nolden C: Magnesium-Supplementierung zur Blutdrucksenkung. *Pharmazeutische Zeitung* 27 (2015); [www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)
- Wirth A: Adipositas. Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnostik, Therapie. 3. Aufl., Springer Medizin Verlag, Heidelberg (2008)
- Zidek W: Hypertonie – Rationelles Management einer schwierigen Erkrankung. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2007

## TIPPS FÜR DIE PRAXIS

**(Ess-)Verhältnisse am Arbeitsplatz – Neue Wege finden**

Danz A: Das kleine Buch vom achtsamen Essen. Knauer MensSana, München (2015)

## METHODIK &amp; DIDAKTIK

**Webinare anbieten – Ein kleines Brevier**

Zum Weiterlesen:

Internationale Bewertung von Webconferencing-Plattformen: <https://www.gartner.com/doc/reprints?id=1-3NXOYSM&ct=161214&st=sb>

Übersicht über die 200 Top-Tools fürs Lernen: <http://c4lpt.co.uk/top100tools/top-200-tools-for-learning/>

oder Übersicht zu Autorensystemen und Lernplattformen: <http://c4lpt.co.uk/top100tools/best-of-breed/>

Seite zum (auch kostenlosen) Download von Software, die Kreuzworträtsel oder Quiz-Spiele erstellt: [http://download.cnet.com/windows/sol-robots/3260-20\\_4-89487-1.html](http://download.cnet.com/windows/sol-robots/3260-20_4-89487-1.html)

kostenlose Software zum Erstellen von Lückentexten, Kreuzworträtseln, Wort-Puzzles, Zuordnungs-Übungen und Quiz-Spielen im Frage-Antwort-Stil – die Anwendung braucht etwas Übung: <https://hot-potatoes.de/softonic.com/#app-softonic-review>

## PRÄVENTION &amp; THERAPIE

**Mikrobiota und Ernährung**

Andresen V, Enck P et al.: S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. AWMF-Registriernummer 021/019 (2011)

Blaut M: Ernährungsabhängige Einflüsse der intestinalen Mikrobiota. Ernährungs Umschau 62 (12), 216–229 (2015a)

Blaut M: Interaktion von Ballaststoffen und Mikrobiota. Akt Ernährungsmed 40, 43–49 (2015b)

Brahe LK, Astrup A, Larsen LH: Can we prevent obesity-related metabolic diseases by dietary modulation of the gut microbiota? Adv Nutr 7, 90–101 (2016)

Chassaing B, Van de Wiele T, De Bodt J et al.: Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. Gut Aug 66 (8), 1414–1427 (2017)

David LA, Maurice CF et al.: Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. Nature 505 (7484), 559–563 (2014)

De Filippis F, Pellegrini N, Vannini L et al.: High-level adherence to a Mediterranean diet beneficially impacts the gut microbiota and associated metabolome. Gut 65 (11), 1812–1821 (2016)

Desai MS, Seekatz AM, Koropatkin NM: Dietary fiber deprived gut microbiota degrades the colonic mucus barrier and enhances pathogen susceptibility. Cell 167, 1339–1353 (2016)

Devkota S, Chang EB: Interactions between diet, bile acid metabolism, gut microbiota and inflammatory bowel diseases. Dig Dis 33, 351–356 (2015)

Didari T, Mozaffari S, Nikfar S et al.: Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: Updated systematic review with meta-analysis. World J Gastroenterol March 14, 21 (10), 3072–3084 (2015)

Duenas M, Munoz-Gonzalez I, Cueva C et al.: A survey of modulation of gut microbiota by dietary polyphenols. Biomed Res Int (2015); doi: 10.1155/2015/850902

Ebner S, Smug LN, Kneifel W et al.: Probiotics in dietary guidelines and clinical recommendations outside the European Union. World J Gastroenterol Nov 21, 20 (43), 16095–16100 (2014)

Enck P, Aziz Q, Barbara G et al.: Irritable bowel syndrome. Nat Rev Dis Primers 2, 16014 (2016)

Eswaran S, Muir J, Chey WD: Fiber and functional gastrointestinal disorders. Am J Gastroenterol 108 (5), 718–727 (2013)

Forbes A, Escher J, Hebuterne X et al.: ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. Clinical Nutrition 36, 321e347 (2017)

Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME et al.: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 14 (8), 491–502 (2017)

Goldenberg JZ, Ma SSY, Saxton JD et al.: Probiotics for the prevention of Clostridium difficile associated diarrhea in adults and children (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 5, CD006095 (2013)

Goldenberg JZ, Lytvyn L, Steurich J et al.: Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 12, CD004827 (2015)

Gradel KO, Nielsen HL, Schonheyder HC: Increased short- and long-term risk of inflammatory bowel disease after Salmonella or Campylobacter Gastroenteritis. Gastroenterology 137, 495–501 (2009)

Graf D, Di Cagno R: Contribution of diet to the composition of the human gut microbiota. Microbial Ecology in Health & Disease 26, 26164 (2015)

Guglielmetti S, Fracassetti D, Taverniti V et al.: Differential modulation of human intestinal bifidobacterium populations after consumption of a wild blueberry (Vaccinium angustifolium) Drink. J. Agric Food Chem 61, 8134–8140 (2013)

Halmos EP, Christophersen CT et al.: Diets that differ in their FODMAP-content alter the colonic luminal microenvironment. Gut 64 (1), 93–100 (2015); doi: 10.1136/gutjnl-2014-307264. Epub 2014 Jul 12

Hao Q, Dong BR, Wu T: Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2, CD006895 (2015)

Hill C, Guarner F, Reid G et al.: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 11, 506–514 (2014)

Karl JP, Meydani M, Barnett JB et al.: Substituting whole grains for refined grains in a 6-wk randomized trial favourably affects energy-balance metrics in healthy men and women. Am J Clin Nutr 105, 589–99 (2017)

- Layer P, Andresen V, Pehl C: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom. AWMF-Registriernummer 021/016 (2011)
- Lenhart A, Chey WD: A systematic review of the effects of polyols on gastrointestinal health and Irritable Bowel Syndrome. *Adv Nutr* Jul 14, 8 (4), 587-596 (2017)
- Lisko DJ, Johnston GP, Johnston CG: Effects of dietary yoghurt on the healthy human gastrointestinal (GI) microbiome. *Microorganisms* 5, 6 (2017); doi:10.3390
- Mercier-Bonin M, Despax B, Raynaud P: Mucus and microbiota as emerging players in gut nanotoxicology: the example of dietary silver and titanium dioxide nanoparticles. *Crit Rev Food Sci Nutr* Oct 14, 1-10 (2016)
- Nielsen HL, Engberg J, Ejlersen T et al.: Psychometric scores and persistence of irritable bowel after *Campylobacter concisus* infection. *Scand J Gastroenterol* May, 49 (5), 545-551 (2014)
- Ouwehand AC: A review of dose-responses of probiotics in human studies. *Beneficial Microbes* 8 (2), 143-151 (2017)
- Ozidal T, Sela D, Xiao J et al.: The reciprocal interactions between polyphenols and gut microbiota and effects on bioaccessibility. *Nutrients* Feb 6, 8 (2), 78 (2016)
- Pala V, Sieri S, Berrino F et al.: Yogurt consumption and risk of colorectal cancer in the Italian European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. *Int J Cancer* 129, 2712-2719 (2011)
- Roopchand DE, Carmody RN, Kuhn P et al.: Dietary polyphenols promote growth of the gut bacterium *Akkermansia muciniphila* and attenuate high-fat diet-induced metabolic syndrome. *Diabetes* 64, 2847-2858 (2015)
- Rowland I, Gibson G, Heinken A et al.: Gut microbiota functions: metabolism of nutrients and other food components. *Eur J Nutr* Apr 9, 1445-8 (2017)
- Simpson HL, Campbell BJ: Review article: dietary fibre-microbiota interactions. *Aliment Pharmacol* 42, 158-179 (2015)
- Singh RK, Chang HW, Yan D: Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J Transl Med* 15, 73 (2017)
- Sluijs I, Forouhi NG, Beulens JWJ et al.: The amount and type of dairy product intake and incident type 2 diabetes: results from the EPIC-Interact Study. *Am J Clin Nutr* 96, 382-390 (2012)
- Suez J, Korem T, Zeevi D: Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature* Oct 9; 514 (7521), 181-6 (2014)
- Vanegas SM, Meydani M, Barnett JB: Substituting whole grains for refined grains in a 6-wk randomized trial has a modest effect on gut microbiota and immune and inflammatory markers of healthy adults. *Am J Clin Nutr* 105 (3), 635-650 (2017)
- Voigt RM, Forsyth CB, Green SJ et al.: Circadian disorganization alters intestinal microbiota. *PLoS One*. May 21, 9 (5), e97500 (2014)
- Woting A, Blaut M: The Intestinal Microbiota in Metabolic Disease. *Nutrients* 8, 202 (2016)
- Zhernakova A, Kurilshikov A et al.: Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity. *Science* 352 6285, 565-569 (2016)