

ernährung heute 1_2026

Adipositas: Mehr als Gewicht

fokus

Adipositas begegnen

Autorinnen: Anna Reif & Elisabeth Sperr, Seite: 4-7

- Awwad et al.: Study Indicates Dramatic Increase in Percentage of U.S. Adults Who Meet New Definition of Obesity (Stand: 15.10.2025). <https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/press-releases/dramatic-increase-in-adults-who-meet-new-definition-of-obesity?> (Zugriff: 06.02.2026).
- Busetto et al.: A New Framework for the Diagnosis, Staging and Management of Obesity in Adults. *Nat Med.* 30 (9): 2395–2399 (2024).
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG): S3-Leitlinie Adipositas – Prävention und Therapie Version 5. Oktober 2024. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001> (Zugriff: 06.02.2026).
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG): DAG begrüßt neue Adipositas-Definition der Commission on Clinical Obesity. (Stand: 15.01.2025) <https://adipositas-gesellschaft.de/dag-begruesst-neue-adipositas-definition-der-commission-on-clinical-obesity/> (Zugriff: 06.02.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): 14. DGE-Ernährungsbericht. Bonn (2020).
- Elmadfa I: Ernährungslehre. 4. Auflage, Verlag Eugen Ulmer Stuttgart, Stuttgart (2019).
- Felder-Puig R, Teufl L: Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Ergebnisbericht Österreich 2023. https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=796&attachmentName=Childhood_Obesity_Surveillance_Initiative_COSI.pdf (Zugriff: 06.02.2026).
- Hummel E et al.: Das komplexe Zusammenspiel von Einflussfaktoren auf und Auswirkungen von Übergewicht/Adipositas. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/09-01-2013-das-komplexe-zusammenspiel-von-einflussfaktoren-auf-und-auswirkungen-von-uebergewichtadipositas/> (Zugriff: 04.11.2024).
- Rubino F et al.: Definition and Diagnostic Criteria of Clinical Obesity. *The Lancet Diabetes & Endocrinology* (2025).
- Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD): The Heavy Burden of Obesity. *OECD Health Policy Studies*, OECD Publishing, Paris (2019). https://www.oecd.org/en/publications/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en.html (Zugriff: 06.02.2026).
- Österreichische Adipositas Allianz (ÖAA): Medienleitfaden: Fair über Adipositas berichten. (Stand: 27.02.2025) <https://www.adipositas-austria.org/pdf/Medienleitfaden-Fair-uber-Adipositas-berichten.pdf> (Zugriff: 06.02.2026)

- Puhl RM et al.: The Roles of Experienced and Internalized Weight Stigma in Healthcare Experiences: Perspectives of Adults Engaged in Weight Management across Six Countries. 16 (6): e0251566 (2021).
- Schiborn C et al.: Preclinical and Clinical Obesity: Prevalence, Associations to Cardiometabolic Risk and Response to Lifestyle Intervention in NHANES and the EPIC-Potsdam and TULIP Studies. Nat Commun. 17 (1): 1935 (2026).
- Sharma AM, Kushner RF: A Proposed Clinical Staging System for Obesity. Int J Obes 33 (3): 289–95 (2009).
- World Health Organization (WHO): Obesity and Overweight (Stand: 08.12.2025). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Zugriff: 06.02.2026).
- World Health Organization (WHO): Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation. World Health Organ Tech Rep 894: 1–253 (2000).
- Zahid et al.: Center Stage: Putting Obesity Staging Systems Into the Spotlight. Prev Chronic Dis 22: 250222 (2025).

fokus

Vorbeugen – aber wie?

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 8-11

- Angele C et al.: Fachdidaktik Ernährung. Stuttgart: utb GmbH (2021).
- Čad EM et al.: The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. The American Journal of Clinical Nutrition 123 (1):101073 (2026).
- Czypionka T, Eisenberg S, Raschhofer E: Adipositas und der Arbeitsmarkt: Beschäftigung, Krankenstand und politische Maßnahmen. IHS-White Paper 2026. <https://irihs.ihs.ac.at/id/eprint/7398/6/czypionka-eisenberg-raschhofer-2026-adipositas-arbeitsmarkt-beschaeftigung-politische-massnahmen.pdf> (Zugriff: 23.03.2026).
- Czypionka T, Reitzinger S: Volkswirtschaftliche Kosten von Adipositas in Österreich. Vortrag vom 09.10.2024. https://www.ihs.ac.at/fileadmin/public/2016_Files/Documents/2024/Presseaussendung/20241009_PK_Adipositas_IHS_OEAA.pdf (Zugriff: 23.03.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE): Adipositas verändert das Gehirn: Wie Übergewicht das Essverhalten und die Motivation sabotiert. Presseaussendung vom 25.02.2025. <https://www.endokrinologie.net/pressemitteilung/adipositas-veraendert-das-gehirn.php> (Zugriff: 23.03.2026).
- Dharia A et al.: Exploring the Link Between Thyroid Disorders and Obesity: Mechanisms, Impacts, and Clinical Implications. Endocrine Practice 31 (5): 660–667 (2025).
- Dubois P et al.: Effects of Front-of-pack Labels on the Nutritional Quality of Supermarket Food Purchases: Evidence from a Large-scale Randomized Controlled Trial. J of the Acad Mark Sci 49: 119–138 (2021).

- English L, Lasschuijt M, Keller KL: Mechanisms of the Portion Size Effect. What is Known and Where Do We Go from Here? *Appetite* 88: 39–49 (2015).
- Erceg N et al.: The Role of Cortisol and Dehydroepiandrosterone in Obesity, Pain, and Aging. *Diseases* 13 (2): 42 (2025).
- Felder-Puig R, Teufl L: Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Ergebnisbericht Österreich 2023. BMSGPK (Hrsg.), Wien (2023).
- Ferreira-Hermosillo A et al.: Obesity as a Neuroendocrine Disorder. *Archives of Medical Research* 54 (8): 102896 (2023).
- Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) (Hrsg.): Österreichische Bewegungsempfehlungen. Wissensband 17. Wien (2020). https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf (Zugriff: 23.03.2026).
- Gresser D et al.: The Impact of Sleep Deprivation on Hunger-Related Hormones: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Obesities* 5 (2): 48 (2025).
- Haucap J, Loebert I, Thorwarth S: Ökonomische Auswirkungen eines Werbe- und Sponsoringverbots im geplanten Kinder-Lebensmittel-Werbegesetz (KLWG) für die Medien- und Werbewirtschaft. *List Forum* 50, 269–289 (2024).
- International Advertising Association (IAA): THE PAPER – Influencer Marketing Guide. <https://influencermarketingguide.at/> (Zugriff: 23.03.2026)
- Kelly B et al.: The Potential Effectiveness of Front-of-Pack Nutrition Labeling for Improving Population Diets. *Annual Review Nutrition* 44: 405–440 (2024).
- Maqsood S et al.: Comparative Analysis of Food Addiction and Obesity: A Critical Review. *Food Science and Nutrition* 13 (8): e70799 (2025).
- McKinsey Global Institute (MGI): Overcoming Obesity: An Initial Economic Analysis (2014). https://www.mckinsey.com/~media/mckinsey/business%20functions/economic%20studies%20temp/our%20insights/how%20the%20world%20could%20better%20fight%20obesity/mgi_overcoming_obesity_executive_summary.ashx (Zugriff: 23.03.2026).
- Mühlhig S: Sucht- und Substanzbezogene Störungen. In: Wirtz MA, Editor. *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (2022).
- Muzzioli L et al.: Are Front-of-Pack Labels a Health Policy Tool? *Nutrients* 14 (4): 771 (2022).
- Obradovic M et al.: Leptin and Obesity: Role and Clinical Implication. *Front. Endocrinol.* 12: 585887 (2021).
- Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE): Factsheet – EDDY (Stand: 20.08.2024). <https://www.oeaie.org/projekte/laufende-projekte/projektstudie-eddy/> (Zugriff: 23.03.2026).
- Österreichischer Werberat (ÖWR): 2. Elternbefragung. <https://www.werberat.at/post/%C3%B6sterreichischer-werberat-2-elternbefragung-%C3%BCber-die-ursache-v> (Zugriff: 23.03.2026).
- Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD): *Health at a Glance 2025: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris (2025).
- Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD): *The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention*. OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris (2019).
- Robinson E et al.: Downsizing Food: A Systematic Review and Meta-analysis Examining the Effect of Educating Served Food Portion Sizes on Daily Energy Intake and Body Weight. *British Journal of Nutrition* 129 (5):888–903 (2023).

- Rogers NT et al.: Estimated Changes in Free Sugar Consumption One Year after the UK Soft Drinks Industry Levy Came into Force: Controlled Interrupted Time Series Analysis of the National Diet and Nutrition Survey (2011–2019). *J Epidemiol Community Health*. 78 (9): 578–584 (2024).
- SIPCAN: Im Fokus. Die britische Zuckersteuer, Salzburg (2024). https://a7708056-b052-400d-a638-d29736b0add5.filesusr.com/ugd/f5028d_d4c299a06cd044ef949615233327e353.pdf (Zugriff: 23.03.2026).
- Statistik Austria: Body Mass Index (BMI) 2006/07, 2017 und 2019 nach Geschlecht – altersstandardisierte Prozentwerte (Tabelle) (Stand: 14.07.2020). <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/uebergewicht-und-adipositas> (Zugriff: 23.03.2026).
- Storcksdieck genannt Bonsmann S et al.: Front-of-pack Nutrition Labelling Schemes: A Comprehensive Review. Europäische Union (Hrsgb.), Luxemburg (2020).
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Limiting Portion Sizes to Reduce the Risk of Childhood Overweight and Obesity. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/portion-childhood-obesity> (Zugriff: 23.03.2026).

fokus

Hunger neu programmiert

Autorin: Anna Reif, Seite: 12-13

- Alexander CG et al.: Heterogeneity of Treatment Effects of Glucagon-Like Peptide-1 Receptor Agonists for Weight Loss in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Intern Med* e258222 (2026).
- Aronne LJ et al.: SURMOUNT-5 Trial Investigators. Tirzepatide as Compared with Semaglutide for the Treatment of Obesity. *N Engl J Med*. 393 (1): 26–36 (2025).
- Badulescu S et al.: Glucagon-like Peptide 1 Agonist and Effects on Reward Behaviour: A Systematic Review. *Physiol Behav*. 283: 114622 (2024).
- Brix J: Konsensuspapier der Österreichischen Adipositasgesellschaft (ÖAG). *Wien Klin Wochenschr* 137 (5):167–217 (2025).
- Colino S: Food Noise: Wenn sich die Gedanken ständig ums Essen drehen. (Stand: 29.06.2025) <https://nationalgeographic.de/wissenschaft/2024/11/food-noise-wenn-sich-die-gedanken-staendig-ums-essen-drehen/> (Zugriff: 06.03.2026).
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V: S3-Leitlinie Adipositas – Prävention und Therapie Version 5. Oktober 2024. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001> (Zugriff: 06.03.2026).
- Drucker DJ: GLP-1-based Therapies for Diabetes, Obesity and Beyond. *Nat Rev Drug Discov* 24: 631–650 (2025).
- Drucker DJ, Habener JF, Holst JJ: Discovery, Characterization, and Clinical Development of the Glucagon-like Peptides. *J Clin Invest*. 127 (12): 4217–4227 (2017).
- Drucker DJ: The Expanding Landscape of GLP-1 Medicines. *Nat Med* 32: 47–57 (2026).

- European Medicines Agency (EMA): Wegovy: Annex I: Summary of Product Characteristics. (2026a).
- European Medicines Agency (EMA): Mounjaro: Annex I: Summary of Product Characteristics. https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/mounjaro-epar-product-information_en.pdf (2026b).
- Garvey WT et al.: STEP 5 Study Group. Two-year Effects of Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity: the STEP 5 trial. *Nat Med.* 28 (10): 2083–2091 (2022).
- Jastreboff AM et al.: Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity. *N Engl J Med* 387: 205–216 (2022).
- Liu QK: Mechanisms of Action and Therapeutic Applications of GLP-1 and Dual GIP/GLP-1 Receptor Agonists. *Front Endocrinol.* 15: 1431292 (2024).
- Naveed M et al.: GLP-1 Medication and Weight Loss: Barriers and Motivators among 1659 Participants Managed in a Virtual Setting. *Diabetes Obes Metab.* 27 (7): 3780–3788 (2025).
- Pierret ACS et al.: Glucagon-Like Peptide 1 Receptor Agonists and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Psychiatry.* 82 (7): 643–653 (2025).
- Pötsch M: Abnehmmedikamente als Pille statt Spritze? Was das bedeutet. (Stand: 23.12.2025) <https://www.derstandard.at/story/3000000301940/abnehmmedikamente-als-pille-statt-spritze-was-das-bedeutet> (Zugriff: 06.03.2026).
- Rubino D et al.: Effect of Continued Weekly Subcutaneous Semaglutide vs Placebo on Weight Loss Maintenance in Adults with Overweight or Obesity: The STEP 4 Randomized Clinical Trial. *JAMA.* 325 (14): 1414–1425 (2021).
- Sørensen KK: Consumer Food Purchases After Glucagon-Like Peptide-1 Receptor Agonist Initiation. *JAMA Netw Open.* 9 (1): e2555449 (2026).
- Wilding JPH et al.: Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. *N Engl J Med.* 384 (11): 989–1002 (2021).

fokus

Wenn die Seele hungrig ist

Autorinnen: Jana L Balli & Ulrike A Gisch, Seite: 16-17

- Cardi V, Leppanen J, Treasure J: The Effects of Negative and Positive Mood Induction on Eating Behaviour: A Meta-analysis of Laboratory Studies in the Healthy Population and Eating and Weight Disorders. *Neurosci Biobehav Rev* 57: 299–309 (2015).
- Chew HSJ et al.: The Global Prevalence of Emotional Eating in Overweight and Obese Populations: A Systematic Review and Meta-analysis. *Br J Psychol* 116 (2): 484–498 (2025).
- Frayn M, Knäuper B.: Emotional Eating and Weight in Adults: A Review. *Curr Psychol* 37 (4): 924–933 (2018).
- Meule A, Reichenberger J, Blechert J: Development and Preliminary Validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Fron Psychol* 9: 88 (2018).
- Ruzanska UA, Warschburger P: Psychometric Evaluation of the German Version of the Intuitive Eating Scale-2 in a Community Sample. *Appetite* 117: 126–134 (2017).
- Ruzanska UA, Warschburger P: Intuitive Eating Mediates the Relationship Between Self-regulation and BMI-Results from a Cross-sectional Study in a Community Sample. *Eat Behav* 33: 23–29 (2019).

- Renner B et al.: Why We Eat What We Eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite* 59: 117–128 (2012).
- Sze KYP et al.: Prevalence of Negative Emotional Eating in Middle-aged Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Eat Disord* 14: 22 (2025).
- Van Strien T et al.: The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *Int J Eat Disord* 5 (2): 295–315 (1986).

Young Science Spotlight

GLP-1-Therapie: Veränderungen des Essverhaltens bei Adipositas

Autorin: Anna Reif, Seite: 19

- Aldawsari et al.: The Efficacy of GLP-1 Analogues on Appetite Parameters, Gastric Emptying, Food Preference and Taste Among Adults with Obesity: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 16: 575–595 (2023).
- Benbaibeche et al.: Emotional and External Eating Styles Associated with Obesity. *J Eat Disord.* 11 (1): 67 (2023).
- Drucker et al.: The Expanding Landscape of GLP-1 Medicines. *Nat Med.* 32 (1): 47–57 (2026).
- Nicolau et al.: Short Term Effects of Semaglutide on Emotional Eating and other Abnormal Eating Patterns among Subjects Living with Obesity. *Physiol Behav.* 257: 113967 (2022).
- Van Blomendaal et al.: GLP-1 Receptor Activation Modulates Appetite- and Reward-related Brain Areas in Humans. *Diabetes.* 63 (12): 4186–96 (2014).
- Van Ruiten et al.: Eating Behavior Modulates the Sensitivity to the Central Effects of GLP-1 Receptor Agonist Treatment: A Secondary Analysis of a Randomized Trial. *Psychoneuroendocrinology.* 137: 105667 (2022).

Serie: Lebensmitteltechnologie – Teil 1

Sicher durch Erhitzen: Pasteurisation/Sterilisation

Autor: Henry Jäger, Seite: 20-21

- Krämer J, Prange A: *Lebensmittel-Mikrobiologie*. UTB, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (2024).
- Tucker G, Featherstone S: *Essentials of Thermal Processing*. John Wiley & Sons Ltd, Bognor Regis (2021).
- Kessler HG: *Lebensmittel-und Bioverfahrenstechnik – Molkereitechnologie*. Verlag Kessler, Freising (1996).
- Hamdorf J, Keweloh H, Revermann M: *Mikroorganismen in Lebensmitteln*. Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG, Haan (2023).

Serie: Getränke – Teil 1

Kombucha

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Abaci N et al.: Kombucha – An Ancient Fermented Beverage with Desired Bioactivities: A Narrowed Review. *Food Chemistry: X*, 14, 100302 (2022).

- Bishop P et al.: Chemical Composition of Kombucha. *Beverages*, 8 (3), 45 (2022).
- Cohen G et al.: Sucrose Concentration and Fermentation Temperature Impact the Sensory Characteristics and Liking of Kombucha. *Foods*, 12 (16), 3116 (2023).
- Kim J, Adhikari K: Current Trends in Kombucha: Marketing Perspectives and the Need for Improved Sensory Research. *Beverages*, 6 (1), 15 (2020).
- Nyhan LM et al.: Advances in Kombucha Tea Fermentation: A Review. *Applied Microbiology*, 2 (1), 73–103 (2022).
- Österreichisches Lebensmittelbuch: Kapitel B 31 Tee und teeähnliche Erzeugnisse (2019).
- Verbraucherzentrale: Kombucha: Das sollten Sie über das Teegetränk aus Asien wissen (Stand: 2025).
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/kombucha-das-sollten-sie-ueber-das-teegetraenk-aus-asien-wissen-13938> (Zugriff: 09.02.2026).
- Villarreal-Soto SA et al.: Understanding Kombucha Tea Fermentation: A Review. *Journal of Food Science*, 83 (3), 580–588 (2018).

Kurzmeldungen

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 24-25

Protein aus Karottenresten

- Juhrich LC et al.: Pleurotus djamor Mycelium: Sustainable Production of a Promising Protein Source from Carrot Side Streams. *Journal of Agricultural and Food* 73 (52): 33156–33166 (2025).

Haferflocken & Cholesterin

- Klümpen et al.: Cholesterol-lowering Effects of Oats Induced by Microbially Produced Phenolic Metabolites in Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Trial, *Nature Communications*. *Nat Commun* 17: 598 (2026).

Bitterrezeptoren

- Lang T et al.: Steroid Hormones Are Potent and Putatively Endogenous Activators of Human Bitter Taste Receptors. *Ann N Y Acad Sci* 10.1111/nyas.70172 (2026)