

<b>Treffen</b>	<b>Ernährung, Beweg en Gesundheit</b>
----------------	---------------------------------------

**Projekt: Ernährung, Beweg en Gesundheit**

Ziel des Projektes ist, zusammen mit Unternehmen, den Gesundheitswesen, Bildungseinrichtungen und Sportorganisationen aus Deutschland und den Niederlanden, die Rolle von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung, zur Prävention von Krankheiten und deren Verschlimmerung, der Erhöhung von Lebensqualität, der Anteilnahme der Gesellschaft und der (sportlichen) Leistungsfähigkeit zu verstärken.

Mittlerweile ist die Tatsache weit verbreitet, das gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung, Krankheiten vorbeugen können, die Genesung und Lebensqualität fördern kann und dass Sportler zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Stande sein können. Das gegenwärtige Projekt nimmt diese Gegebenheit als Ausgangspunkt und setzt sich das Ziel, hier neue Kenntnisse, Ratschläge und Produkte beizutragen.

Innerhalb der Initiative Eat2Move ([www.eat2move.nl](http://www.eat2move.nl)), der Innovationshub für Ernährung und Bewegung, arbeiten niederländische Partner aus Gesundheitswesen, Bildungseinrichtungen, Wirtschaft und Sportorganisationen zusammen an der optimalen Ernährung zur Leistungssteigerung und Genesung im (Top)Sport und Gesundheitswesen. Eat2Move hat die Ambition, durch die Ausführung eines grenzüberschreitenden Projektes, sich international weiter zu entwickeln. Eine Anzahl von Ideen/Richtungen für mögliche Projekte sind unten aufgeführt. Diese befinden sich noch in der Orientierungsphase, daher sind weitere Ideen und Variationen bzgl. dieser Ideen gern gesehen.

**Idee 1:**

Einer der Ausgangspunkte dieses Projektes ist die "individualized" Herangehensweise. Für spezifische Gruppen, die keine oder kaum Bewegung haben, (z.B. Rollstuhlfahrer, Patienten mit Muskelerkrankungen, Menschen mit Down-Syndrom) sehen wir, dass die Allgemeinen Richtlinien und bestehenden Produkte nicht immer geeignet sind. Bei Kindern und Erwachsenen mit Muskelerkrankungen besteht die Behandlung vor allem aus Physio- und Ergotherapie. Für diejenigen, die keine ausreichende Motorik besitzen um selbständig Nahrung zu zuführen, begrenzt sich die Aufmerksamkeit für Ernährung auf das verabreichen von Sondennahrung. Wir sind der Meinung, dass diese Formen der Bewegungstherapie erfolgreicher sein können, wenn der Ernährungsbedarf besser stimuliert wird (Eiweißbedarf – Muskelerhalt / Vitaminbedarf – Muskelkoordination). Eine Untersuchung für das richtige Timing und die richtige Zusammenstellung von Mahlzeiten oder klinischer Nahrung stehen hier im Vordergrund. Erkenntnisse für die Rolle der Ernährung bei der Bewegungstherapie, sind wahrscheinlich auch sehr nützlich für andere Zielgruppen wie z. B. Sportler, Rollstuhlfahrer und Menschen in der Reha. Wir wollen maßgeschneiderte Beratungen und innovative Produkte entwickeln, zur Prävention von Muskelverschlechterungen und Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Zusammenarbeit von Gesundheitswesen, Ernährungs- und Bewegungswissenschaftlern und Unternehmen.

**Idee 2:**

In den Niederlanden wurde in den vergangenen Jahren, unter Teilnehmern an großem Sportevents (Vierdaagse Nijmegen, Zevenheuvelenloop und beim Marathon von Eindhoven) eine Untersuchung gestartet. Diese Art der Untersuchung ist noch neu und würde durch die Ausbreitung nach Deutschland ein enormes Wachstum verzeichnen. Diese Untersuchung liefert Kenntnis über die Rolle von Ernährung im Breitensport aber auch über das Verhältnis von Ernährung, Bewegung und Gesundheit großer Gruppen aller Altersstufen. Für Unternehmen liegen hier noch viele Möglichkeiten zur Produktentwicklung (Versuchsfeld).

**Idee 3a:**

Sportler können während eines intensiven Trainings Magendarmprobleme bekommen. Aus einer Untersuchung ging hervor, dass eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand hierbei eine Rolle spielt. Diese erhöhte Durchlässigkeit kann ebenfalls den Widerstand gegen Krankheiten vermindern. Das selbe Phänomen erkennen wir bei Patienten mit Darmerkrankungen. Entwicklung von Nahrungsmitteln oder Ingredienzien die die Darmintegrität verbessern (weniger Darmdurchlässigkeit) ist deswegen für Sportler als auch Patienten sinnvoll. Hierbei denken wir an Probiotika die helfen die Mikrobiota im Darm, vielfältig und stabil zu halten, Reduzierung von Gluten im Backprozess und das anwenden von Kohlenhydraten mit präbiotischer Wirkung. Bei dieser Idee kombinieren wir akademische Kenntnisse, Unternehmen und den Sport- und Gesundheitsbereich.

**Idee 3b:**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Leistung bei Sport/Bewegen. Analyse Biomarker, Produkte reich an/angereichert mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Biochemische Parameter, Sportleistungen. Komplementär Betriebsleben aktivieren (Zutatenhersteller, Endproduktindustrien), Kombination von Akademischen - und Betriebskenntnissen zur Praxis, Rolle der (Sport)Diätlehre.

**Idee 4:**

Stimulierende Umgebungen und Technologien können auf das Verhalten hinsichtlich des Lebensstils zu einem positiven Effekt beitragen. Die Idee ist, Ernährung und Bewegung zu visualisieren in sowohl physischen, sozialen als auch virtuelle Umgebungen und damit Kommunikation und Verhalten zu Gunsten eines gesunden Lebensstils verfügbar zu machen. Mit Partnern verfolgen wir, wie wir ein Innovationsprojekt entwickeln können um den Gesundheitsbereich so einzurichten, dass dieser positiv arbeitet und Menschen zu (Interaktion über) einen gesunden Lebensstil motiviert. Dieser Prozess liefert neue Erkenntnisse über Erfolgsfaktoren und Randbestimmungen zur Verhaltensänderung rundum Ernährung, Sport und Bewegung im Verhältnis zu diesem (Gesundheits)Bereich. Zusammenarbeit ICT, Verhalten, Gesundheitsorganisationen/Gesundheitszentren, Gesunder Lebensstil mit Bewegung und Ernährung.