

**Lange Nacht der Forschung 04.04.2014, 16:00-24:00h**

**Hinweis der**



---

**Hörsaalzentrum der Medizinischen Universität Graz 17.00–17.40 Uhr C2:  
Nutritives Assessment: Ernährungsstatus und Gesundheit**

Die direkte Einflussnahme von unserem Ernährungsverhalten und Lebensstil auf die Entstehung chronischer Erkrankungen, wie Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs wurde durch zahlreiche epidemiologische Untersuchungen bestätigt. Ausgehend von diesen Erhebungen wurde der „gesunde Lebensstil“ auch Grundlage für zahlreiche Konsensusberichte unterschiedlicher Fachrichtungen. Diverse physiologische Systeme greifen stark regulierend in die Erhaltung des Energiegleichgewichts des Menschen ein. Sport gilt neben dem Fasten als zentraler energetischer Stressor. Diese veränderte Homöostase ergibt auch eine starke Beeinflussung neurophysiologischer und metabolischer Rückkoppelungssysteme. Die Verteilung und Ausprägung der menschlichen Fett- und Muskelmasse ist einer der wichtigen Indikatoren unseres Gesundheitszustandes. Die Voraussetzungen werden hierfür bereits im Mutterleib gelegt, Änderungen in jeweiligen Lebensphasen können aber sehr individuell ausgeprägt sein und stehen in sehr engem Konnex zum Lebensstil. Die Erfassung der Nahrungsaufnahme ist ein sensibler Bereich, der kontinuierlich mit mehrdimensionalen Verfahren und der Analyse elektiver Metabolite in unterschiedlichen Körperflüssigkeiten und der Darmflora entwickelt wird. Diese interdisziplinäre Herausforderung ergibt einen spannenden Auftrag an die trophologische Forschung.

**Hörsaalzentrum der Medizinischen Universität Graz 17.40–20.00 Uhr C2\_2:  
Ernährungcheck: Erstellung eines Kurzprotokolls zum Ernährungsstatus**

Nährwertanalyse eines 24h-Food Recalls, Kalkulation des adaptierten BMI, Anthropometrie: Bestimmung der Fett- und Muskelmasse nach ISAK\_Rosscraft, Grundumsatzmessung. 15 min /Person

**Chemiegebäude der Karl Franzens Universität Graz. (Universitätsplatz 1)  
ÖGSE Infostand**

Was sollen SportlerInnen essen?

Welche Nahrungsmittel verhelfen zur größten Ausdauer, was fördert die Kraft am besten? Diese Fragen stellen sich SportlerInnen aller Leistungsgruppen. Am Stand des Instituts für Sportwissenschaften erfährt man, inwieweit Eiweiß die Leistung beeinflusst. BesucherInnen können anhand verschiedener Beispiele abschätzen lernen, wie viel Proteine und andere Nährstoffe in Lebensmitteln enthalten sind.