



Erklärung der Symbole

Evidenz	Risiko erhöhend	Risiko senkend	kein Zusammenhang
▶ überzeugend	↑↑↑	↓↓↓	○○○
▶ wahrscheinlich	↑↑	↓↓	○○
▶ möglich	↑	↓	○
▶ unzureichend	~	~	
▶ keine Studie identifiziert	—		



Zusammenfassung der Ergebnisse Teil 1

Erhöhung von	Risiko für					
	Adipositas	DM Typ 2	Dyslipoproteinämie (Beeinflussung der Konzentrationen der einzelnen Lipoproteinfraktionen)	Hypertonie	MetS	
Kohlenhydratanteil	Erwachsene: oo Kinder: oo	KH absolut: ~ KH-Anteil: ooo KH-Anteil ■ anderer energieliefernder Nährstoffe: ~	<u>Gesamt- /LDL-Cholesterol</u> ■ Gesamtfett bzw. ges. FS: ↓↓↓ ■ mehrf. unges. FS: ↑↑↑ <u>HDL</u> ■ Gesamtfett bzw. ges. FS: ↓↓↓ ■ mehrf. unges. FS: ↓↓↓ <u>TG</u> ↑↑↑ (unabh. von ■)	o ■ einf. unges. FS: kurzfristig ↑	~	o
Monosaccharide	~	Gesamtmenge: ~ Fructose/Glucose: ~	<u>Gesamt-/LDL-/HDL-Cholesterol</u> : ~ <u>TG</u> : Fructose o, weitere Monosaccharide.: ~	langfristige Fructosezufuhr: o	~	~
Disaccharide	~	Gesamtmenge: ~ Saccharose: oo Lactose: o	~	langfristige Saccharosezufuhr: o kurzfristige Steigerung der Saccharosezufuhr: ↑	~	~
Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke	Erwachsene: ↑↑ Kinder: ↑ Kinder mit erhöhtem BMI: ↑	↑	~	o	~	~



Zusammenfassung der Ergebnisse Teil 2

Erhöhung von	Risiko für					KHK
	Adipositas	DM Typ 2	Dyslipoproteinämie (Beeinflussung der Konzentrationen der einzelnen Lipoproteinfraktionen)	Hypertonie	MetS	
Polysaccharide	~ ~	~	~	~	~	~
Ballaststoffe	<u>Erwachsene</u> Gesamt-BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓ <u>Kinder</u> Gesamt-BS: o Vollkornprodukte: ~	Gesamt-BS: o Vollkornprodukte: ↓↓ BS aus Getreideprodukten: ↓↓ unlösliche BS: ~ lösliche BS: o BS aus Obst und Gemüse: oo	<u>Gesamt- /LDL-Cholesterol</u> Gesamt-BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓↓↓ lösliche BS: ↓↓↓ <u>HDL</u> Gesamt-BS: oo Vollkornprodukte: ooo lösliche BS: ↓↓↓ <u>TG</u> Gesamt-BS: oo Vollkornprodukte: ooo lösliche BS: ooo	Gesamt-BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓↓	Gesamt-BS: o Vollkornprodukte: ~	Gesamt-BS: ↓↓ lösliche und unlösliche BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓↓ BS aus Getreideprodukten: ↓ BS aus Obst: ↓ BS aus Gemüse: o
Glykämischer Index	Frauen: ↑ Männer: ~ Kinder: ~	↑	Gesamt-Cholesterol ↑ LDL-Cholesterol o HDL oo TG oo	~	~	Frauen: ↑ Männer: o
Glykämische Last	Erwachsene: o Kinder: ~	o	<u>Gesamt- /LDL-/HDL-Cholesterol</u> ~ TG ↑	~	~	Frauen: ↑ Männer: o

■ = zu Lasten; BS: Ballaststoffe; DM: Diabetes mellitus; FS: Fettsäuren; MetS: Metabolisches Syndrom;; TG: Triglyceride