

NEWSLETTER TOMI STUDIE



Dezember 2021



LMU KLINIKUM



Neues aus der ToMI-Studie

Wir begrüßen unsere neue Kollegin Christiane Haesner-Stricker



Ich heiße Christiane Haesner-Stricker und unterstütze das ToMI-Team als Study-Nurse seit April. Einige Familien durfte ich bereits bei einem der Studienbesuche oder Telefonate kennenlernen.

Nach über 20 Jahren als Kinderkrankenpflegerin in der Neonatologie habe ich zum Team von Dr. Berthold Koletzko gewechselt. Ich freue mich, in diesem ehrwürdigen Kinderspital neuen Aufgaben und den etwas größeren (kleinen) ToMI-Kindern zu begegnen.

Wir begrüßen unsere neue/schon bekannte Kollegin Nadja Antl



Ich bin Nadja und bin seit September 2016 in der Abteilung Stoffwechsel – und Ernährungsmedizin tätig. Als „alter Hase“ arbeite ich bereits seit Beginn der ToMI-Studie aktiv mit und einige Familien kennen mich vielleicht noch von den ersten Studienbesuchen. Nach einer wundervollen Babypause mit meiner kleinen Tochter, freue ich mich nun auf eine gute Zusammenarbeit mit meinen Kollegen und darauf, die großgewordenen ToMI-Kinder und deren Familien im Rahmen der Studie zu betreuen. Da mir die Gesundheit von Kindern sehr am Herzen liegt, sehe ich es als große Freude an, mit meiner Arbeit einen Beitrag zur Forschung im Bereich Kinderernährung zu leisten.



Neues aus der ToMI-Studie

Ankündigung zur ergänzenden Einverständniserklärung

Wir werden Sie demnächst bitten eine zusätzliche Einverständniserklärung zu unterschreiben. Dies ist nötig, um die erhobenen Daten bestmöglich wissenschaftlich nutzen zu können, insbesondere auch im Austausch mit anderen Forschungseinrichtungen. Da die Auflagen immer strenger werden, müssen wir sie genauer darüber informieren, als wir das in der ursprünglichen Einverständniserklärung getan haben. Ergänzungen der Datenerhebung oder zusätzliche Blutproben sind nicht geplant. Darüber hinaus erwägen wir, Sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu kontaktieren, um Langzeitfolgen der frühkindlichen Ernährung, Aktivität und anderer Lebensumstände auf die spätere Gesundheit besser verstehen zu können. Um Ihre Kontaktdaten nach dem Abschluss der 6-Jahres Besuches aufheben zu können, benötigen wir ebenfalls Ihre Zustimmung.

Über Ihr Einverständnis würden wir uns sehr freuen!



Neues aus der ToMI-Studie

Beginn der ersten V5 Termine mit 6 Jahren

Nun ist es soweit. Die ersten Kinder in unserer Studie sind bereits sechs Jahre alt. Schnell vergeht die Zeit und wir durften mitbeobachten wie die ganz Kleinen auf einmal zu kleinen Großen wurden.

Bei diesem Besuch im Rahmen der ToMI-Studie würden wir gerne nochmal Blut und Urin abnehmen und die körperliche Aktivität erfassen. Außerdem werden nochmals

Bauchumfang, Kopfumfang, Größe, Gewicht und die bisherigen Messungen durchgeführt.

Für die Blutentnahme hat unser Team eine spezielle Schulung in Kooperation mit dem Schmerzteam des LMU Klinikums absolviert. Zu Beginn des Studienbesuchs erhalten die Probanden und Probandinnen eine sogenannte „Zaubercreme“ (EMLA-Creme®), damit der „Picks“ nicht schmerzhaft ist. Falls Sie oder Ihr Kind keine Blutabnahme wünschen, wird diese selbstverständlich auch nicht durchgeführt.

Zudem wird wieder eine Messung mit unserem BodPod® (Raumschiff/U-Boot) stattfinden. Hierbei können die Kinder gerne einen Ihrer Lieblingsfilme auf unserem kleinen Tablet ansehen. Mithilfe des BodPod® wird die Körperzusammensetzung (fett- und fettfreie Masse) gemessen.

Die Ergebnisse der BodPod®-Messung und der Aktivitätsmessung werden wir Ihnen zukommen lassen.

Wir freuen uns schon sehr, Sie im Klinikum Willkommen zu heißen.





Das ToMI-Team informiert

Was machen wir eigentlich mit dem bei V4/V5 gesammelten Urin?

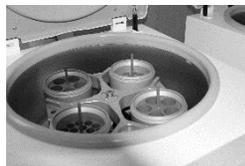
Diese Frage wird uns in letzter Zeit immer häufiger gestellt und wir würden Ihnen dazu gerne ein paar mehr Infos geben. Bei jedem unserer Besuche, versuchen wir etwas Urin zu erhalten. Ein volles „Röhrchen“ ist dabei mehr als ausreichend, um alle geplanten Auswertungen durchführen zu können.

Nachdem wir den Urin gesammelt werden, wird der Urin gekühlt bis nach Ende des Studienbesuchs. Nach dem Studienbesuch geben wir den Urin in eine Zentrifuge. Diese Zentrifuge kann man sich als große „Rührschüssel“, die sich dreht. Dadurch setzen sich Sedimente wie Verunreinigungen im Röhrchen ab und der reine Urin kann weiterverarbeitet werden.

Als nächstes füllen wir den Urin aus dem großen Röhrchen in mehrere kleinere Röhrchen entsprechend den vorgesehenen Auswertungen. Die Röhrchen werden dann mit einer Nummer abgespeichert und als letztes bis zur eigentlichen Analyse eingefroren. Das Gefrierfach ist dabei deutlich kälter als die Kühltruhen, die im Haushalt verwendet werden. Die Proben werden so lange gelagert bis genügend Proben von vielen Kindern zusammengekommen sind. Im Labor werden die Urinproben wieder aufgetaut und analysiert. Beispielsweise können wir Auswertungen zum Gesundheitszustand machen oder Stoffwechselforgänge analysieren, z.B. Ausscheidung von Kalzium und Kreatinin aber auch viel komplexere Untersuchungen („Metabolom“).



Urinprobe



Zentrifuge



Aufteilung des Urin auf mehrere kleine Röhrchen



Probe wird bis zur Analyse eingefroren



Das ToMI-Team informiert

Kinderlebensmittel im Check

Bärchenwurst, Schoko-Knusper-Müsli, Kinder-Joghurt - Die Werbung und auch die Supermärkte sind voll mit Lebensmitteln, die speziell für Kinder hergestellt werden. Durch bunte Farben und Bilder auf den Verpackungen und Mini-Spielzeuge sprechen sie Kinder besonders an und locken auch die Eltern mit gesundheitsbezogenen Versprechungen. Doch brauchen Kinder tatsächlich spezielle Kinderlebensmittel?

InForm, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, beantwortet diese Frage klar mit „nein“. Sie stufen Kinderlebensmittel als überflüssige Nahrungsmittel ein, die in der Regel sehr fett- und zuckerhaltig sind und viele Zusatzstoffe enthalten. Gesunde Kinder können laut inForm nach dem ersten Lebensjahr gesund und sicher mit herkömmlichen Lebensmitteln ernährt werden. Es wird empfohlen, die meist auch überteuerten Kinderlebensmittel nur in Ausnahmefällen zu kaufen und den Kindern möglichst oft gesunde Alternativen anzubieten.



Beispiele für gesunde Alternativen zu Kinderlebensmitteln:

Cornflakes, Schoko-Müslis und Co. bestehen in der Regel aus sehr viel

Zucker (bis zu 40 %) und Fett, wenigen Ballaststoffen und dafür vielen Farb- und Aromastoffen. Damit kann es nicht als gesundes Frühstück sondern eher als Süßigkeit eingestuft werden. Sehr einfach können „Fertig-Müslis“ durch selbstgemachte Mischungen aus Getreideflocken, Samen und getrockneten Früchten ersetzt werden, die kombiniert mit Obst und Joghurt oder Milch einen gesunden und individuell angepassten Start in den Tag ermöglichen.

Kinderjoghurt oder Fruchtquark enthält oft sehr viel Fett und der Zuckeranteil ist meist recht hoch, während nur wenig Früchte zugesetzt sind. Hier stellt Naturjoghurt oder Dickmilch mit frischem Obst oder selbstgemachter Marmelade eine leckere Alternative dar.

Getränke, egal ob Milchmixgetränke oder Erfrischungsgetränke, alle enthalten meist sehr viel Zucker und sind somit nicht als Durstlöcher geeignet. Zudem sind die im Handel erhältlichen Portionen mit 0,5 l oder 0,7 l für ein Kind viel zu hoch, sodass Kinder über diese Getränke sehr viel Zucker und somit auch Kalorien aufnehmen, die das Risiko für Übergewicht bei häufigem Konsum erhöhen. Es wird empfohlen, dass Kinder ca. einen Liter pro Tag trinken. Wasser und ungesüßte Tees sind am besten geeignet, doch auch Saftchorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser) sind tolle Durstlöcher.

<https://www.in-form.de/wissen/kinderlebensmittel-unter-der-lupe/>



Das ToMI-Team informiert

Die gesunde Brotzeitdose

Was macht eigentlich eine gesunde Brotzeit in der Pause aus? Darüber gibt es viele Ratschläge und Meinungen. Doch was sollte wirklich in der Brotzeitdose vorhanden sein? Im Erwachsenenleben steigen wir oftmals auf Fast Food um. Keine Zeit am Morgen sich eine schöne Brotzeit vorzubereiten. Doch bei unseren Kindern sollte das anders aussehen. Wie kann man also eine gesunde Brotzeitdose am Morgen erstellen, ohne dass man dafür mehr Zeit am morgen benötigt?

Zu aller erst sollte man sich überlegen, was in eine solche Brotzeitdose sollte. Auf alle Fälle gehört eine bunte Mischung aus Getreide, Obst, Gemüse und ggf. Milchprodukten dazu. Fleisch und Wurst muss nicht immer vorhanden sein, kann aber auch in angemessenen Maßen hinzugefügt werden. So könnte man zum Beispiel zum einen ein Vollkornbrot mit Frischkäse und Salat, sowie Käse oder Wurst vorbereiten und zum anderen eine kleine Box mit Beeren und Obst als kleiner Snack. Dies liefert nicht nur Energie, sondern auch viele wertvolle Nährstoffe für Ihr Kind.

Für kleine Naschkatzen eignet sich immer ein selbst gebackener Kuchen oder eine kleine Süßigkeit um die Laune zu heben. Es gibt viele bunte Rezepte um so eine Brotzeitdose zu füllen.

