



ernährungs- medizin

144 Personalisierte Sporternährung

Beim Leistungssport hat die individualisierte Sporternährung mit Ernährungsberatung einen wichtigen Stellenwert. Gerade bei Ausdauersport und hochintensiven Sportarten hilft die Koordination von Training und Ernährung, die Leistung zu steigern, leistet aber auch einen Beitrag für die langfristige Gesundheit.

148 Fermentierte Lebensmittel unter der Lupe

Fermentierte Lebensmittel werden für ihre ernährungsphysiologischen, sensorischen und gesundheitlichen Vorteile geschätzt, was zahlreiche Studien bestätigt haben. Das Forschungsprojekt FerFood.CH von Agroscope untersucht den gesundheitlichen Beitrag fermentierter Lebensmittel aus verschiedenen Perspektiven.

151 Altersbedingte Störung der Immunfunktion

Mit fortschreitendem Lebensalter nimmt die Immunfunktion immer stärker ab. Gleichzeitig lässt sich oft auch eine Low-Grade-Entzündung beobachten, ebenso eine Dysbiose des Mikrobioms. Sie erfahren, wie diese Veränderungen zusammenhängen und welche Ernährungsfaktoren einen positiven Einfluss haben können.

153 Vegane Trinknahrung

Die pflanzenbasierte Ernährung erfreut sich in der westlichen Welt zunehmender Beliebtheit. Sie finden hier einen Überblick über die aktuell zur Verfügung stehenden veganen Trinknahrungen.

Wissenschaftlicher Beirat

Dr. pharm. Carla Aeberhard, Olten
Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Winterthur
Prof. Dr. med. Lia Bally, Bern
Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Zürich
Prof. Dr. med. David Fäh, Bern
PD Dr. rer. nat. Isabelle Frey-Wagner, Zürich
Prof. Dr. Andreas Hahn, D-Hannover
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel
Prof. Dr. Wolfgang Langhans, Zürich
Prof. Dr. pharm. Stefan Mühlebach, Basel
Dr. med. Pascal Müller, St. Gallen
Barbara Richli, Bern
Prof. Dr. Sabine Rohrmann, Zürich
Prof. Dr. med. Philipp Schütz, Aarau
Prof. Dr. med. Paolo Suter, Zürich
Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, Zürich
Cornelia Conrad Zschaber, Bern

Redaktion

Dr. med. Barbara Elke
b.elke@rosenfluh.ch

Inserateverkauf

Jeanine Bleiker
+41 (0)52-675 50 53
j.bleiker@rosenfluh.ch