



Bleiben Sie gesund!

Die einzige Sicherheit im Leben ist, dass wir tagtäglich älter werden. Trotz dieser Tatsache wird vergessen, dass das Risiko für die Entwicklung chronischer Erkrankungen mit dem Älterwerden ansteigt. Dieses Risiko ist jedoch hic et nunc beeinfluss- und modulierbar. Für Gesundheit im Alter sind frühzeitige, das heisst lebenslange präventive Massnahmen notwendig. In einer relativ kurzen Zeit haben sich unser Lebensstil und unsere Ernährung in einem Ausmass verändert wie nie zuvor. Die positiven Auswirkungen dieser Entwicklung sind bekannt, dürften jedoch schon bald durch die eher negativen Aspekte in Vergessenheit geraten. Die zunehmende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas und den assoziierten chronischen Erkrankungen führt zu einer Trendumkehr: Zum ersten Mal in der Geschichte des Menschen wird die Lebenserwartung der heutigen Kinder und Jugendlichen wahrscheinlich kürzer sein als jene ihrer Eltern. Das Ende einer Ära scheint angebrochen zu sein, obwohl sich alle nach Gesundheit und Langlebigkeit sehnen.

Der Anstieg der Lebenserwartung fand mehrheitlich als Folge der verbesserten hygienischen Lebensbedingungen statt – die Ernährung war von weitaus geringerer Bedeutung! Inzwischen haben die zu energiereiche Ernährung und die

unausgewogene Energiebilanz den Tabak als wichtigsten kontrollierbaren Krankmacher überholt. Die moderne Medizin kann diesem Trend nicht mehr entgegenwirken.

«Länger leben, ohne zu altern», ist der Wunsch eines jeden Menschen. Bis vor einigen wenigen Jahren interessierte sich kaum jemand für Ernährung, mittlerweile sollen Functional Food, Nutrikamente oder Nutrizeutika nicht nur Gesundheit, sondern auch Langlebigkeit bringen. Ein gefährliches Unterfangen. Mehr als 50 Prozent der Todesfälle können mehrheitlich durch vier Risikofaktoren erklärt werden: körperliche Inaktivität, Ernährung (im Sinne einer mehrheitlich zu hohen Energiezufuhr), Rauchen und Alkoholabusus.

«Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt» – diese Ausgabe der Ernährungsmedizin vermittelt einige ausgewählte Aspekte der Ernährung im und fürs Alter.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und – falls Sie vorhaben, älter zu werden, dann bitte nur «gut».

Prof. Paolo M. Suter
Medizinische Poliklinik, Universitätsspital
8044 Zürich