

Herzgesund ernähren – aber wie?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind noch immer die häufigste Todesursache in der Schweiz. Sie verursachen über 20 000 Todesfälle pro Jahr (1). Ein konsequent gesunder Lebensstil ist der einzige Weg, um die Risikofaktoren zu minimieren. Dazu gehört neben einem Tabakverzicht, Normalgewicht und regelmässiger Bewegung auch eine gesunde Ernährung. Doch was genau ist eine gesunde Ernährung? Mediale Berichte vermitteln mitunter den Eindruck, dass eine vegetarische Ernährungsweise einen effektiven Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet. Ob und in welchem Umfang vegetarische und vegane Kostformen tatsächlich für sich in Anspruch nehmen können, das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken, erfahren Sie im Beitrag von Alexander Ströhle und Andreas Hahn, Hannover (Seite 6 ff.).

Oder muss die Ernährung gar mediterran sein oder asiatisch? Gibt es Lebensmittel, die speziell gesund sind? In welchen Studien wird dies eindeutig belegt? Eine Bachelorthesis an der Berner Fachhochschule von Judith Egli beschäftigte sich anhand einer systematischen Literaturrecherche mit dem Thema, ob

spezifische Lebensmittel den Blutdruck senken und damit auch das Herzsrisiko minimieren (Seite 14 ff.). Lassen Sie sich überraschen, welches Ergebnis die Bachelorthesis liefert.

Und welche therapeutischen Möglichkeiten bestehen, wenn bereits ein Diabetes mellitus Typ 2 (DM2) eingetreten ist? Ein Hauptrisikofaktor für DM2 ist die Adipositas. Lukas Burget, Luzern, wird sich mit dieser Frage im Beitrag auf Seite 10 ff. auseinandersetzen.

Wir möchten Sie auch weiterhin über aktuelle Entwicklungen informieren. Bitte melden Sie sich für unseren kommenden Newsletter im Jahr 2020 an. Dieser enthält Zusammenfassungen aktueller Studien und ein Experteninterview zu neuen Entwicklungen in der Ernährungsmedizin.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich zahlreich für diesen Newsletter anmelden. Die diesbezüglichen Informationen finden Sie unten stehend auf dieser Seite.

Ihre Annegret Czernotta

Referenz: 1. www.bad.admin.ch, 17.9.2018



Annegret Czernotta

ERNÄHRUNGS MEDIZIN 2020

**Abonnieren Sie
den neuen Newsletter**



Was Sie erwartet:

- ✓ Aktuelle Informationen zu den neuesten Entwicklungen in der Ernährungsmedizin.
- ✓ Interviews mit renommierten Experten zu Brennpunkten in der Ernährung.

Wir freuen uns auf Ihr Abonnement!

Melden Sie sich für unseren Newsletter an:
www.rosenfluh.ch/qr/anmeldung