

Gesund essen – gesünder alt werden

Immer mehr Menschen werden immer älter, und damit wird über kurz oder lang wohl auch die Zahl der an Demenz Erkrankten zunehmen – mit erheblichen Auswirkungen für den Einzelnen sowie die Gesellschaft. Und nicht alle Komponenten der Entstehung neurodegenerativer Prozesse lassen sich beeinflussen, neben dem Alter kommt eine genetische Prädisposition zum Tragen.

Aber wir können auch etwas tun, um diese Entwicklung zumindest abzufedern beziehungsweise individuell günstig zu beeinflussen. Denn neben körperlicher Bewegung und sozialem Engagement spielt auch die richtige Ernährung eine wichtige Rolle, wenn es um den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten geht. Und deshalb haben wir uns in dieser Ausgabe mit dem Zusammenhang zwischen Hirnfunktion und Ernährung beschäftigt. Peter Ballmer gibt in seinem Beitrag ab Seite 5 einen Überblick, inwiefern einzelne Bestandteile der Ernährung dazu beitragen können, die Kognition günstig zu beeinflussen, und plädiert für ganzheitliche Ernährungsformen wie beispielsweise die mediterrane Ernährung. Auch wer ein Argument für den Genuss von Schokolade sucht, wird in seinem Beitrag fündig.

Im Beitrag ab Seite 8 haben Benjamin Dilberger, Martina Reutzel und Gunter P. Eckert für Sie zusammengetragen, was die aktuelle Forschung über die Wirkmechanismen einzelner Inhaltsstoffe der mediterranen Ernährung weiss. Sie beleuchten insbesondere die Rolle der mitochondrialen Funktion und zeigen, auf welche Art und Weise die Polyphenole eine günstige Wirkung entfalten können.

Darüber hinaus beschäftigen sich Larissa Bürki und Marina Martin mit den Auswirkungen einer parenteralen Ernährung auf das Hunger- beziehungsweise das Sättigungsgefühl. Hat ein parenteral ernährter Patient Hunger beziehungsweise kann er sich satt fühlen? Ihre Auseinandersetzung mit den komplexen physiologischen Vorgängen finden Sie ab Seite 12.

Nicole Rüfenacht und David Fäh widmen sich schliesslich der Frage, ob Milchprodukte beim Abnehmen helfen können. Lesen Sie selbst, die Resultate einer systematischen Literatursuche finden Sie ab Seite 15.

Sie wissen es längst: Die richtige Ernährung beziehungsweise eine gute Ernährungsberatung können viel dazu beitragen, die ein oder andere gesundheitliche Herausforderung zu meistern.

Essen Sie gut und bleiben Sie gesund.

Ihre Christine Mücke

