

Ernährung als Medizin

für Beweglichkeit und Gesundheit bis ins Alter

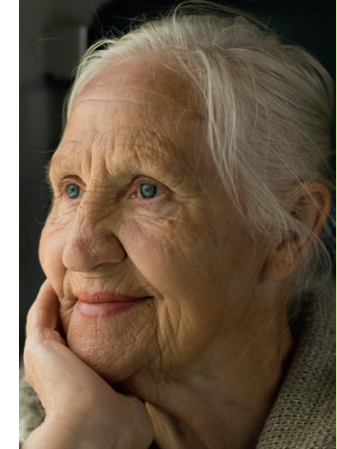


Die neun goldenen Regeln

Was kann eine gute Ernährung für mich tun?

Dass wir uns gesund ernähren sollten, wissen wir. Man hört das so oft, dass es einem schon wie eine Binsenweisheit vorkommt. Weniger bekannt ist vielleicht, wie konkret es sich lohnt, wie stark also der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung (und Bewegung) und dem Auftreten, der Ausprägung und auch dem Therapieerfolg bei verschiedensten Erkrankungen ist. Immer mehr Erkenntnisse werden gewonnen, wie Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Gelenk- und Hauterkrankungen und vieles mehr durch geeignete Ernährung verhindert oder positiv beeinflusst werden können. In der Medizin gibt es ein Wissensgebiet, das diesen Zusammenhang erforscht: die Ernährungsmedizin.

Das Praktische ist, dass die Grundlagen einer gesunden Ernährung für alle Erkrankungen und körperlichen Baustellen gleich sind. Es lohnt daher für jeden, sich mit ihnen vertraut zu machen. Die wenigen Regeln sind nicht schwer umzusetzen, sie führen zu leckeren Mahlzeiten auf dem Teller, und sie bedeuten keineswegs Verzicht. Es geht nicht darum, super schlank zu werden. Es geht einfach darum, seinem Körper keine wertlose oder gar schädliche Kost zuzuführen, sondern ihm im Gegenteil alle Nährstoffe zu geben, die er braucht, um gut zu funktionieren.



Inflammaging: Schleichende Entzündungen als Mitverursacher vieler Erkrankungen

Dreh- und Angelpunkt vieler verbreiteter Erkrankungen und auch des Alterungsprozesses an sich ist die Entzündung. Zunächst einmal ist sie ein nützlicher Vorgang, um den Körper von Schädigungen durch äußere Einflüsse zu heilen. Er reagiert auf mechanische, bakterielle oder chemische Reize mit Schwellung und der Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen, um möglichst schnell eine Heilung zu erreichen.

Entzündungen wirken sich jedoch negativ aus, wenn sie chronisch werden. Der Körper kann sich nun nicht mehr selbst heilen und gerät in einen Teufelskreis von Reaktionen, der durch andauernde Schmerzen und Funktionseinschränkungen der betroffenen Organe gekennzeichnet ist. Das ist zum Beispiel bei der Arthritis, einer chronischen Gelenkentzündung der Fall, ebenso bei Asthma und anderen Autoimmunerkrankungen.

Wenn ein menschlicher Körper älter wird, steigen die Entzündungsbotenstoffe ohnehin an. Ein Anstieg um das Zwei- bis Vierfache ist ganz normal, aber birgt dennoch Gefahren: Das Risiko für alterstypische Krankheiten wie eben Arthritis, Diabetes, Krebs, Alzheimer, außerdem für Erkrankungen von Herz und Kreislauf steigt. Man nennt diese Verbindung zwischen chronischen Entzündungen und Altern auch „Inflammaging“ – eine Zusammensetzung von Inflammation (engl. Entzündung) und „Aging“ (engl. Altern). Die gute Nachricht: Wir können mit unserer Ernährung Einfluss darauf nehmen.

Die 9 goldenen Regeln

1. Weniger Omega-6-, mehr Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA wirken entzündungshemmend, Omega-6-Fettsäuren wie die Arachidonsäure entzündungsfördernd. Oft stimmt das Verhältnis nicht, in dem wir sie zu uns nehmen. Optimal wäre 1:4, typischerweise liegen wir aber bei 1:17. Da lässt sich ansetzen. Die besonders entzündungsfördernde Arachidonsäure ist vornehmlich in tierischem Fett zu finden. Diese Nahrungsmittel sollten Sie daher reduzieren:

(Arachidonsäure je 100 g, Quelle O. Adam, 1995):

Schweineschmalz	1700 mg
Schweineleber	870 mg
Kalbsleber	352 mg
Eigelb	290 mg
Thunfisch	280 mg
Leberwurst	230 mg
Rinderleber	210 mg
Schweinefleisch/Huhn	120 mg
1 ganzes Ei	70 mg
Rindfleisch	70 mg
Kalbfleisch	53 mg

Auch für Käse und Milchprodukte gilt: Je größer der Fettgehalt, desto höher der Gehalt an Arachidonsäure. Wenn Sie Eier essen, wählen Sie besser solche von frei auf der Wiese pickenden Hühnern. Die besitzen ein günstigeres Fettsäuremuster.

Meiden Sie auch Omega-6-reiche Pflanzenöle wie Sonnenblumen- und Distelöl – Achtung, viele Fertigprodukte sind mit diesen billigen Ölen hergestellt. Gesünder sind Raps- oder Olivenöl.

Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA können über Muscheln und fetten Kaltwasserfisch wie Hering, Makrele und Lachs aufgenommen oder aus alpha-Linolensäure, wie sie zum Beispiel in Leinöl enthalten ist, vom Körper selbst hergestellt werden. Letzteres ist allerdings weniger effektiv.

2. Darmflora schützen und unterstützen

Pro- und Präbiotika wie in Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut sowie Ballaststoffe, wie vor allem Gemüse und Vollkornprodukte sie enthalten, bringen die Darmflora und damit das Immunsystem ins Gleichgewicht. Industriezucker und Süßstoffe schaden ihr und sollten daher maßvoll konsumiert werden.

3. Antioxidantien aus Obst, Beeren und Nüssen

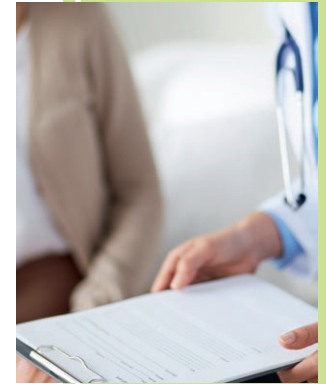
Reichlich Nüsse, Obst und Beeren verzehren. Eine Faustregel für die Beeren: Besonders die dunkelroten Varianten sind gehaltvoll. Bekannt ist eine andere Weisheit: *An Apple a day keeps the doctor away* – Ein Apfel am Tag erspart dir den Arzt. Womöglich ist der Spruch auf die darin enthaltenen Antioxidantien zurückzuführen. Kaufen Sie bio, dann können Sie die Schale mitessen. Darin oder direkt darunter stecken nämlich die guten Dinge.

4. Essen wie am Mittelmeer

Die mediterrane Ernährung hat in vielen Studien ihren Nutzen für Gesundheit bis ins hohe Alter unter Beweis gestellt: Wenn Sie stets essen wie in einem traditionellen Strandrestaurant, sind Sie auf der sicheren Seite. In Olivenöl gebratener Fisch, frisch zubereitetes Gemüse, Hülsenfrüchte, zum Nachtisch eine Kleinigkeit aus Obst und Nüssen und dazu ein kleines Glas Rotwein – so soll es sein. Verarbeitetes Getreide und andere industrielle Fertigware, Milchprodukte und Fleisch gibt es sehr viel seltener.

5. Ausschließen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei manchen Patienten lässt sich durch Weglassen bestimmter Nahrungsmittel eine Besserung etwaiger Beschwerden feststellen. Fleisch, Milch und Getreideprodukte werden hier häufig genannt. Ein Arzt oder Heilpraktiker kann solche Unverträglichkeiten systematisch austesten.



6. Mangelernährung vermeiden

Es empfiehlt sich sicherzustellen, dass eine Versorgung mit den folgenden Nährstoffen gewährleistet ist: Kalzium, Folsäure, die Vitamine E, C, D und B6, Omega-3 sowie Spurenelementen wie Zink, Kupfer, Magnesium, Eisen und Selen. Hier raten wir, einen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen, entsprechende Untersuchungen in Anspruch zu nehmen und nicht wahllos zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Mangelzustände gezielt zu beheben, kann aber sehr sinnvoll sein.

7. Steter Tropfen höhlt den Stein

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, anderthalb Liter sollten es mindestens sein. Wasser hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen. Sie müssen Flüssigkeit aber nicht allein in Form von Getränken aufnehmen. Viele Nahrungsmittel enthalten Wasser, wie zum Beispiel Früchte, Salate, Gemüse und Suppen.

8. Giftstoffe vermeiden

Alkohol ist ein Nervengift und sollte nur in wirklich kleinen Mengen genossen werden. Das Rauchen ganz vermeiden.

9. Kleine oder große Fastenzeiten einbauen

In früheren Zeiten gab es immer wieder Hungerperioden, insofern ist unser Körper darauf eingerichtet und gelegentliches Fasten tut ihm gut. Fasten über mehrere Tage ist nicht für jeden etwas. Aber einige Stunden ohne Snack zwischendurch sollte jede und jeder seinem Körper regelmäßig Zeit geben. Das aktiviert den Stoffwechsel und verlangsamt die Alterungsprozesse.

Zusammengefasst

Neun goldene Regeln für Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter

- 1 Bringen Sie Omega-3 und Omega-6 in ein gutes Verhältnis.
- 2 Kümmern Sie sich um Ihren Darm.
- 3 Essen Sie Antioxidantien aus Obst, Beeren und Nüssen.
- 4 Ernähren Sie sich mediterran.
- 5 Trinken Sie genug.
- 6 Schließen Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten aus.
- 7 Vermeiden Sie Mangelernährung.
- 8 Trinken Sie weniger Alkohol und vermeiden Sie das Rauchen.
- 9 Essen Sie zwischendurch auch mal nichts.

Erfahren Sie, wie diese einfachen Ernährungsempfehlungen sich über einen Zeitraum von mindestens 6 - 12 Wochen auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Dazu etwas einfache Bewegung wie tägliche Spaziergänge, denn der menschliche Organismus ist dafür konzipiert, bewegt zu werden. Sie können nichts verlieren außer Ihren Beschwerden.



Lyprinol®

Hochwertiges Omega-3, sehr ergiebig

Lyprinol® – eine Nahrungsergänzung mit dem Omega-3-Öl der neuseeländischen Grünlippmuschel

In Lyprinol® sind EPA und DHA, aber auch andere, seltenere Omega-3-Fettsäuren enthalten, die in Fischölen nicht zu finden sind. Im Gegensatz zu anderen Grünlippmuschelprodukten, die aus der ganzen Muschel hergestellt wurden und Proteine, Salz und Schadstoffe aus dem Meer enthalten, liefert Lyprinol® nur das reine, schonend aus der Muschel extrahierte Öl. Die Muscheln stammen aus den naturbelassenen Marlborough Sounds in Neuseeland, wachsen dort in ihrer natürlichen Umgebung und werden ganz frisch verarbeitet. Jede Kapsel beinhaltet das Öl von neun frischen Grünlippmuscheln, konzentrierter geht es nicht.

Lyprinol® ist

- extrem konzentriertes, hochwertiges Omega-3
- nur mit dem Öl der Grünlippmuschel hergestellt
- angenehm zu schlucken durch kleine Kapseln
- bewährt seit 25 Jahren
- erhältlich in der Apotheke oder direkt vom Hersteller

Mehr Informationen unter
www.lyprinol.de

Tel: 02174-307 6227

Herausgeber:

Pharmalink Extracts Europe GmbH & Co. KG
Solinger Str. 7
42799 Leichlingen

Autorin: Andrea Jacobs, Heilpraktikerin
Oktober 2023



Ihr Stempel

