



ABSTRACT

Kritischer Blick auf Ernährungsstrategien zur Prävention kardiovaskulärer Alterserkrankungen

Prof. Dr. Andreas Simm, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Halle (Saale)

Für die Entstehung von kardiovaskulären Alterserkrankungen ist eine Triade von Faktoren verantwortlich. Dazu gehören konstante Faktoren wie 1. die genetische Prädisposition, 2. altersphysiologische Faktoren wie z. B. Hormonveränderungen und 3. variable Faktoren wie Umweltfaktoren, körperliche Aktivität oder auch das Rauchen. Zu letzterem gehört auch die Ernährung. Entsprechend repräsentieren sich die variablen Faktoren auch als diejenigen, die zur Gesunderhaltung (Salutogenese) oder zur Prävention (Vermeidung von Krankheiten) moduliert und eingesetzt werden können.

Bei der Ernährung gehören die Vermeidung von jeglichen einseitigen Diäten, viel Gemüse, Obst und Nüsse, ballaststoffreiche Kohlenhydrate, mehr fettreicher Fisch und weniger Fleisch, viel Wasser und wenig Alkohol zu den schon bekannten Hinweisen. Viele dieser Empfehlungen werden in der mediterranen Diät zusammengefasst. Beim Salz wurde lange empfohlen, so wenig wie möglich zu sich zu nehmen, aber zu wenig Salz erhöht ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Maillardprodukte wie die Advanced Glycation Endproducts genießen einen negativen Ruf, der nicht immer gerechtfertigt zu sein scheint. Studien zu einzelnen oder gepaarten Nahrungsergänzungsmitteln lassen momentan keinen echten Nutzen für die Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen erkennen.

Jegliche einfachen Empfehlungen – Vermeidung von Kohlenhydraten oder von Fetten – führen zu Problemen, da hierbei überwiegend auf Quantität und weniger auf Qualität geachtet wird. Parallel dazu sollten auch genetische Hintergründe mitgedacht werden. So scheinen Vollkornprodukte für Menschen mit mediterranen Hintergrund weniger gesund zu sein als für Nord- und Mitteleuropäer.

Wichtig und meist unbeachtet scheint neben der „medizinischen“ Bedeutung der Ernährung die „soziale“ zu sein. Ernährungsempfehlungen können nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn dieser ebenfalls Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Lebensjahre in Gesundheit – was leistet die Ernährung?

56. Wissenschaftlicher Kongress
19.– 21. März 2019, Justus-Liebig-Universität Gießen



Prof. Dr. Andreas Simm
Mitteldeutsches Herzzentrum
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Ernst-Grube-Straße 40
06120 Halle (Saale)
E-Mail: andreas.simm@medizin.uni-halle.de