

Apotheker Krone Seite 38, 16.07.2014

Beratung

Informationen aus Pharmazie und Medizin für die Tara

Diäten im wissenschaftlichen Vergleich

Am Forschungszentrum für Prävention an der Universität Yale wurden zahlreiche populäre Diäten im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen verglichen. Fazit: Keine Diät ist besser als alle anderen. Allerdings haben die Wissenschaftler gemeinsame gesundheitsfördernde Elemente herausgearbeitet, die für eine Gewichtsreduktionsphase empfohlen werden können. Dazu zählt der Verzehr von viel Frischware (darunter fallen laut Studie auch frisch gekochte Kartoffeln und frisch gekochter Reis), viel Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Außerdem empfiehlt sich ein Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel. Fettarme Diäten wirkten nicht besser als Diäten, die reich an gesunden Fetten waren, wie etwa die Mittelmeerdiät – was die Bedeutung der Wahl der richtigen Fette einmal mehr unterstreicht. Weiters kamen die Forscher zu der Erkenntnis, dass die gesunde Auswahl von Kohlenhydraten (viel Vollkorn, niedriger glykämischer Index, niedrige glykämische Last) in der Gewichtskontrolle und in der Krebsprävention besser funktioniert als Low-Carb-Diäten oder kohlenhydratfreie Kost.

© Warren Goldswain – Fotolia.com



Quelle: Katz DL et al., Annu Rev Public Health 2014

Wie Sport den Kopf „frei macht“

Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Flexibilität in den Gehirnregionen, speziell im Hippocampus. Die Nervenzellen werden besser durchblutet, Neuronen besser mit Nährstoffen versorgt. Das Volumen und die Verzweigungen der Kapillaren wachsen, neue Gefäße können entstehen. Bewegung fördert außerdem die Empfindlichkeit der Rezeptormoleküle, um Signale besser empfangen zu können. Tests an Joggern haben gezeigt, dass Intensitäten von Beta-Wellen in bestimmten Bereichen des präfrontalen

Kortex nach dem Sport verringert sind. Das bedeutet, dass die geistige Aktivität in diesem Bereich reduziert ist – die Anstrengung hat also das Aktivitätszentrum im Kortex verschoben (die Aktivität wird in Regionen gebraucht, die für Muskulatur, Atmung und Körperwahrnehmung verantwortlich sind). Der „Rechner“ Gehirn wurde somit heruntergefahren und neu gestartet, ein Mechanismus, den man sich bei geistiger Arbeit zu Nutze machen kann!



© Konstantin Yuganov – Fotolia.com

Quelle: Haselberger G, Ernährung heute 1, 2014

Übergewicht: Check auf nicht entdeckte Stoffwechselanomalien ratsam

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind für die Gesundheit zwar wichtig, führen aber in manchen Fällen nicht zur gewünschten Gewichtsreduktion. Verantwortlich dafür sind oftmals unentdeckte Mangelerscheinungen und Fettstoffwechselstörungen, die scheinbar symptomlos ablaufen. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) empfiehlt daher allen Übergewichtigen vor dem Start einer Diät eine ausführliche Untersuchung. Beispielsweise leidet rund ein Drittel der übergewichtigen Menschen in Österreich an gestörter Glukosetoleranz. Dieser „Prädiabetes“ begünstigt außerdem die Entstehung anderer Beschwerden wie Fettleber, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen und sollte daher möglichst früh durch den Zuckerbelastungstest diagnostiziert und therapiert werden.



© Syda Productions – Fotolia.com

Quelle: Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE), 03. 06. 2014