

Forschung im Fokus



Zu viel Salz: Auch Immunsystem leidet

Zu viel Kochsalz kann nicht nur den Blutdruck erhöhen, sondern auch den Energiehaushalt von Immunzellen empfindlich stören. Forscher untersuchten zunächst im Labor den Stoffwechsel von Immunzellen, die zuvor erhöhten Salzkonzentrationen ausgesetzt waren. Schon nach drei Stunden zeigten sich Veränderungen. Die Atmungskette wird unterbrochen: Die Zellen produzierten weniger ATP und verbrauchten weniger Sauerstoff. Der dämpfende Effekt auf die Mitochondrien zeigte sich nicht nur bei der längerfristig erhöhten Salzzufuhr, sondern schon nach einmaligem Pizzagenuß. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Salz Immunzellen auf verschiedenste Weise beeinflussen kann. Ist ein so fundamentaler Zellmechanismus langfristig gestört, könnte sich das nachteilig auswirken. Entzündliche Erkrankungen an Gefäßen, an Gelenken oder Autoimmunerkrankungen könnten dadurch möglicherweise begünstigt werden.

Geisberger S et al.: Salt transiently inhibits mitochondrial energetics in mononuclear phagocytes. *Circulation*, 2021

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.052788>

Zweimal Fisch pro Woche schützt Herzranke

Zweimal Fisch pro Woche mit einer wöchentlichen Menge von 175 bis 350 Gramm verringert bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung das Risiko eines weiteren kardiovaskulären Ereignisses um 14 %, wie eine Publikation mit Daten aus 58 Ländern nun dokumentiert hat. Forscher versuchten den Einfluss von Fischkonsum via Ernährung auf die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einem riesigen Datenpool aus vier internationalen Studien mit 191.558 Teilnehmern herauszufinden. Bei bereits Erkrankten zeigte sich ein signifikant positiver Effekt von Fischkonsum. Die protektive Assoziation bereits ab einem Verzehr von 175 bis

350 Gramm pro Woche entspricht 1-2 Fischmahlzeiten.

<https://www.diepresse.com/5965377/zweimal-fisch-pro-woche-schutzt-herzkrankte>

Fasten macht Diät erfolgreich

Eine Kostumstellung beginnt am besten mit einer kurzen Periode des Fastens, besagt eine neue Studie. Forscher rekrutierten 71 Probanden mit metabolischem Syndrom und erhöhtem systolischen Blutdruck, die sie nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen einteilten. Beide Gruppen ernährten sich drei Monate lang nach der DASH-Diät, dem Dietary Approach to Stop Hypertension – einem Ernährungsansatz gegen Bluthochdruck, basierend auf den Prinzipien der mediterranen Kost. Bei der Mittelmeerkost kommen viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, Fisch und mageres weißes Fleisch auf den Tisch.

Im Rahmen einer Studie fastete eine der beiden Gruppen vor der Diät fünf Tage lang, d. h. die Probanden nahmen dort in dieser Zeit keinerlei feste Nahrung zu sich. Während des Nahrungsverzichts verändert sich die Zusammensetzung Darmmikrobioms stark. Dabei vermehrten sich vor allem die gesundheitsfördernden Bakterien. Das Fasten wirkte wie ein Katalysator für die schützenden Mikroorganismen im Darm. Die Gesundheit verbesserte sich sichtbar sehr schnell und die Teilnehmer konnten auch ihre Medikation schnell reduzieren.

András Maifeld et al.: Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. Nat Commun, 2021. Mar 30;12(1):1970.

<https://www.nature.com/articles/s41467-021-22097-0>

Die 10 Ernährungstrends im Jahr 2021

1. Vegane und pflanzenbasierte Ernährung

Vegane und pflanzenbasierte Ernährung ist die wichtigste Entwicklung der nächsten Dekade.

2. Personalisierte Ernährung

Dazu werden individualisierte Konzepte erstellt, um die Ernährung an persönliche Vorlieben und Bedürfnisse, körperliche Gegebenheiten oder sportliche Ansprüche anzupassen.

3. Klimaneutrale und nachhaltige Ernährung

Ziel ist eine Ernährungsweise, die geringe Auswirkungen auf die Umwelt hat.

4. Health at Every Size und Intuitives Essen

[HAES®](#) ist eine medizinisch erprobte, gewichtsneutrale Anleitung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei spielen Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude eine zentrale Rolle. Der Trend geht also weg vom Streben nach einem Schönheitsideal oder Einheitskörper – und hin zu mehr Achtsamkeit und individuellem Wohlbefinden.

5. Ernährungsmythen und falsche Informationen

Es besteht viel Irrglaube bei Ernährungsthemen. Man beobachtet sogar eine Zunahme von psychosomatischen Beschwerdebildern, die auf Ernährungsmythen beruhen.

6. Betriebliche Gesundheitsförderung

Ein sitzender Lebensstil in Kombination mit falscher Ernährung ist nach wie vor ein großes Problem – die damit verbundenen Risiken gilt es zu reduzieren.

7. Ernährungsbildung

Bildungsangebote zum Thema Ernährung und nachhaltige Entwicklung werden immer stärker in den Lehrplänen der Bundesländer implementiert.

Ernährungsbildung wird zwar gefördert, aber noch lange nicht ausreichend.

8. Mahlzeitenersatz & Essen „to go“

Die Trends des mobilen Arbeitens und der flexiblen Arbeitszeiten mit der gestiegenen Popularität flexibler Mahlzeiten; Essen „to go“ spielen dabei eine zentrale Rolle.

9. Digitalisierung in der Ernährungstherapie

Der Einsatz digitaler Technologien in der Ernährungstherapie hat 2020 stark zugenommen.

10. Bewusstsein für gesunde Ernährung

<https://www.nutrition-hub.de/post/nutrition-trend-report-die-10-wichtigsten-ern%C3%A4hrungstrends-2021>