VIELE ERNÄHRUNGSWEGE FÜHREN ZU FITNESS IM ALTER

Steinalt und gesund

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD



Longevity-- Die Langlebigkeit ist das Ziel vieler, die derzeit ihren Lebens- und Ernährungsstil optimieren. Denn die Lebenserwartung wird nicht nur von den Genen beeinflusst; einen großen Anteil daran kann auch der Lebensstil haben. Mit Blick auf die Ernährung zeigt nun eine aktuelle Studie: Verschiedene Wege führen ans Ziel.

Die Studienautoren nahmen zehn Ernährungsformen für die Studie unter die Lupe, darunter die blutdrucksenkende DASH-Diät, die mediterrane und nordische Kost sowie die hirngesunde MIND-Diät, die speziell zur Unterstützung der kognitiven Leistungsfähigkeit entwickelt wurde. Für alle untersuchte Kostformen konnten die Wissenschaftler zeigen, dass sie das biologische Altern verlangsamen. Und: Überraschenderweise profitieren rauchende Personen biologisch am stärksten von einer verbesserten Ernährungsqualität.

Eckpunkte der Studie

Für die repräsentative Studie werteten die Forscher Blutproben und Ernährungsgewohnheiten von rund 7.500 Frauen und Männern aus: Dies waren zunächst 6.470 Teilnehmer der Bonner Rheinland-Studie des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen. Zentrale Ergebnisse dieser Untersuchung konnten dann anhand von rund 1.000 Probanden der „EPIC-Potsdam-Studie“ des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke bestätigt werden.

Um zu schauen, ob eine bestimmte Ernährungsweise den biologischen Alterungsprozess verlangsamen kann, nutzten die Forscher als präzisen Indikator die DNA-Methylierung, einen wichtigen epigenetischen Biomarker. Erfasst wurde der Methylierungsstatus über drei moderne „epigenetische Uhren“ an rund 850.000 Stellen im Genom.

Positive Effekte messbar

Nicht alle Probanden erfüllten die strengen Vorgaben der Diäten im Alltag vollständig. Dennoch verlangsamte eine gesunde Ernährung das biologische Altern messbar durch positive Veränderungen der DNA-Methylierung – und dies nicht nur bei einer bestimmten Kostform. Das heißt, so die Autoren in ihrem Fazit, dass die Wahl eines bestimmten gesunden Ernährungsmusters möglicherweise nicht so entscheidend ist wie die allgemeine Einhaltung einer insgesamt gesunden Ernährung. Insbesondere mit Blick auf Hochrisikogruppen könnten jedoch bestimmte Ernährungsmuster zusätzliche Vorteile bieten, beispielsweise die DASH-Diät in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. ✶

NOCH WAS ...

- Forschende an der University of Illinois, USA, haben herausgefunden, dass eine Kombination aus acht Faktoren das Leben verlängern kann; auch noch im Alter.
- Dies sind: körperliche Aktivität, gute Ernährung, Rauchverzicht, Stressresilienz, wenig Alkohol, gute Schlafhygiene, Pflege positiver sozialer Beziehungen, keine Opioid-Abhängigkeit.
- Am effektivsten ist der Studie zufolge die Kombination aller Faktoren, aber auch die Anpassung einzelner kann sich positiv auf die Lebenserwartung auswirken.



Fotos: Vasya, stock.adobe.com; Paradee, stock.adobe.com



EINE EMPFEHLUNG OHNE BAUCHSCHMERZEN[1]

Zinkorotat-POS® erfüllt alle Kriterien einer kompetenten Zinkversorgung:

- Mit magensaftresistentem Tablettenfilm zum Schutz des Magens
- Nüchterne Einnahme[2] für gute Bioverfügbarkeit
- Individuell anpassbare Mehrfachdosierung[2]

Zinkorotat-POS®
GENAU MEIN ZINK.

[1] Pharmakovigilanzdaten Zinkorotat-POS® 2024, bei 345.238 verkauften Packungen im Jahr 2024 (Quelle: Insight Health) gab es nur eine Nebenwirkungsmeldung zum Produkt zu Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts, lautend „Völlegefühl. [2] Einnahmeempfehlung laut Packungsbeilage.

Zinkorotat-POS® **40 mg, magensaftresistente Tabletten. Wirkstoff:** Zinkorotat x 2 H_2O. **Zusammensetzung:** Eine magensaftresistente Tablette enthält Zinkorotat x 2 H_2O 40 mg (entspricht 6,3 mg Zink); DextroseMaltose-Saccharid-Gemisch (92 : 3,5 : 4,5); Maisstärke; Mannitol (Ph. Eur.); Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat; mikr. Cellulose; Copovidon; Crospovidon; Magnesiumstearat (Ph. Eur.); Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.); Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1)-Dispersion 30 % (Ph. Eur.); Talkum; Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts: Sehr selten: Magenbeschwerden, Durchfall. Erkrankungen des Immunsystems: Sehr selten: Allergische Reaktionen. Kann bei langfristiger Einnahme Kupfermangel verursachen. **Stand:** September 2022.
URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de