

Altersforschung

Kernspin und Kognition	6
Senioren verwerten Eiweißbausteine schlechter	6
Glukosestoffwechsel und Geburtsgewicht	6

Adipositas

Vaspin regt Insulin-Sensitivität an	7
Hoher Körperfettanteil beeinträchtigt die Lungenfunktion	7
Adipositas fördert Inkontinenz	7
Abspeck-Optionen werden nicht ausgeschöpft	8
Übergewicht gefährdet das Herz	8

Ernährung

Kontroverses zu Fleisch und Gemüse	9
Roggenbrot günstig für Insulinsekretion	9
Aktuelles Interview: Präventive Idealkost für die ganze Familie	10
Obergrenzen für Vitamine und Mineralstoffe in Europa	13
Fettreduktion beeinflusst Blutfette kaum	14
Folsäure plus Vitamin B ₁₂ senkt Homocystein zuverlässig	14
Roboterhund zählt Kalorien	14
Schützen Ballaststoffe vor Darmkrebs?	16
Keine Gewichtsreduktion bei Verzicht auf Nahrungsfette	16
Ketchup als Blutdrucksenker?	16

Andropause

Testosteronspiegel im Alter	17
Testosteron bei Hypogonadismus	17
Depression durch Testosteron-Mangel?	17

Menopause

Sport hält auch Dicke gesünder	18
Ersetzt HRT wirklich endogene Östrogene?	18

State of the Art

Was tun bei Hirsutismus?	19
--------------------------	----

Schlaf

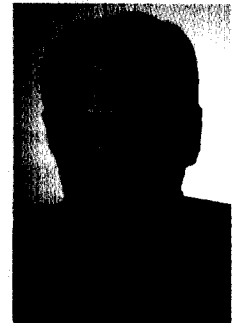
Was beeinflusst die Schlafdauer?	20
Tryptophan als Schlüssel zur guten Nacht?	20

Dermatologie

Was kann Vitamin E wirklich?	21
Naevi sorgfältig überwachen	21

Ist „5 a day“ gescheitert?

Falsche Ernährung macht uns krank – darüber besteht weitgehend Einigkeit. Doch eine ganze Reihe von neuen Studien legt jetzt den Schluss nahe: Richtige Ernährung macht uns nicht gesund.



Die Hoffnungen waren enorm. Obst und Gemüse galten als die Gesundheitsmacher schlechthin. Sie sind reich an Vitaminen – das senkt die oxidative Belastung. Sie beinhalten viele Ballaststoffe – das schützt vor Darmkrebs. Sie sind extrem fettarm – gut für die Gefäße. Sie enthalten vielfältige sekundäre Pflanzenstoffe – ein effektiver Schutz gegen Krebs. Es gab also gute Gründe dafür, dass Ernährungsgesellschaften in aller Welt die Kampagne „5 a day – fünfmal täglich Obst oder Gemüse“ ins Leben riefen. Und dafür viel Geld ausgaben.

Inzwischen rudern die ersten wieder zurück. Grund: Interventionelle Studien konnten so gut wie keinen Benefit des Grünzeugs belegen.

Mit der EPIC-Studie fing es an. Rund 280 000 Frauen zwischen 25 und 70 Jahren aus acht europäischen Ländern wurden im Zeitraum zwischen 1992 und 1998 im Rahmen einer Verzehrerhebung untersucht. Die Ergebnisse wurden mit dem Auftreten von Brustkrebs bis zum Jahr 2002 ausgewertet. Das Fazit lautete: Die Krebs-Inzidenz war bei denjenigen Frauen, die reichlich Obst und Gemüse verzehrten, nicht gesunken. „Obst und Gemüse schützt (leider) nicht vor Brustkrebs“ titelte die Deutsche Krebsgesellschaft daraufhin in ihrem Präventions-Newsletter.

Die Zeitschrift JAMA veröffentlichte im Dezember 2005 eine gepoolte Analyse aller relevanten prospektiven Krebsstudien zum Thema Ballaststoffe und Darmkrebs. Auch hier lautete das Fazit, dass „eine hohe Ballaststoffaufnahme nicht mit einem niedrigen Darmkrebs-Risiko einherging“ (siehe Seite 16).

Fortsetzung nächste Seite

Titelbild: Mauritius Images