

## **GESUNDHEITSKOLUMNE**

**21. Jahrgang  
März 2017**



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

| Thema   | Zeichen |
|---|---------|
| <b>Gesunde Ernährung: Unverschämt einfach</b> | 4.372   |

### **Service**

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140  
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“.

# Gesunde Ernährung: Unverschämt einfach

Die Ureinwohner Boliviens haben die gesündesten Herzen aller bisher untersuchten Populationen. Das ist das Ergebnis einer vielbeachteten Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift *The Lancet* erschien.



Foto: Pololia-Fotolia

(dgk) Warum ist diese Studie so aufsehenerregend? Zum einen sicherlich wegen des enormen Aufwands und der daraus resultierenden Aussagekraft der Studie: 85 Eingeborenen-Dörfer im Amazonasgebiet wurden von den Forschern besucht. Die Wissenschaftler erstellten 705 Herz-Computertomographien um das Herz-Kreislaufisiko abschätzen zu können, sie bestimmten Puls, Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und Entzündungsmarker.

Das Ergebnis ist frappierend, es zeigt Schwarz auf Weiß: Ein 80-jähriger Tsimané am Amazonas hat in etwa das gleiche Gefäßalter wie ein Mitte-50-jähriger US-Amerikaner!

So weit so gut. Weniger spektakulär sind die Gründe für die beneidenswerte Gesundheit der Ureinwohner. Sie beruht, so die Forscher, auf ihrem Lebensstil: Angehörige der Tsimané nehmen viele natürliche, ballaststoffreiche Kohlenhydrate aus Früchten und Gemüse zu sich, wenig ungesättigte Fettsäuren und keinen raffinierten Zucker, dafür aber auch Wild und Fisch. Sie bewegen sich den Tag hindurch und sie rauchen nicht.

Das alles ist nichts Neues. Dass Rauchen und körperliche Passivität unserer Gesundheit schadet, ist (fast) allen bekannt, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, ebenfalls. Umso erstaunlicher scheint es manchmal, mit wieviel Aufwand immer feinere Details untersucht, und mit welcher Raffinesse immer wieder neue Trends, z.B. im Hinblick auf die Ernährung, etabliert werden. Die Tsimané wissen von all dem nichts und leben dennoch gesund.

## Weniger ist mehr

Interessant sind auch die Kosten und Mühen, die Menschen in unserer Gesellschaft aufbringen, um sich gesund zu erhalten. Ist das wirklich nötig? Die Wahrheit ist einfach, heißt es oftmals. Im Fall der Ernährung trifft das zu. Drei Beispiele sollen das verdeutlichen.

**Muße statt Mühe:** Wer sich ständig fragt, ob er über seine Nahrung alle benötigten Vitamine erhält, wer ständig neue Informationen dazu sammelt, immer neuen Ernährungstrends hinterher hechtet, Kalorien zählt usw., der hat viel Mühe. Die Grundregeln sind ganz einfach, sie haben sich seit Jahren kaum verändert: Der Speisezettel sollte viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte enthalten, Milchprodukte und Fisch sollten nicht fehlen, und Fleisch nur in Maßen genossen werden. Salz, Zucker und Fette, vor allem aus gesättigten Fettsäuren, sollten sparsam verwendet werden – so einfach ist es. Wer seine Kapazitäten dazu nutzt, die Speisen in Ruhe zuzubereiten und mit Genuss zu essen, der tut auch noch Gutes für seine seelische Verfassung.

**Natürlich statt stark verarbeitet:** industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten tendenziell mehr Fett, mehr Zucker, mehr Salz, mehr unerwünschte produktionsbedingte Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Acrylamid, und weniger Ballaststoffe. Wer Haferflocken statt „Frühstückscerealien“ verspeist, Pellkartoffeln mit Kräuterquark statt eines Fertigerichts, weil es mal schnell gehen muss, der ernährt sich gesünder.

**Günstig statt teuer:** Smoothies, exotische Beeren, Treibhaus-Erdbeeren im Winter – das alles ist meist überflüssig. Normales Obst und Gemüse reichen aus, um alle benötigten pflanzlichen Nährstoffe zu erhalten. Teure Spezialprodukte ohne Laktose oder Gluten brauchen die meisten Konsumenten nicht, wie Studien zeigen, es sei denn, sie haben erwiesenermaßen eine Unverträglichkeit. Auch probiotische Getränke mit zweifelhafter Wirkung und hohem Preis sind völlig überflüssig für Menschen, die ihre Darmflora mit Ballaststoffen aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten verwöhnen.

### Zeit, aus Wissen Taten werden zu lassen

Wir haben das Wissen, das wir brauchen, und wir haben, geschichtlich gesehen, die einmalige Gelegenheit, uns das ganz Jahr hindurch mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen. Unverschämt einfach haben wir es eigentlich. Warum fällt es dann so schwer? Stress wird nicht selten eine Rolle spielen, berufliche Auslastung, und die ständige Verfügbarkeit von Leckereien, deren Verlockung wir uns nicht entziehen können. Die Erforschung weiterer Details zu Lebensstilfaktoren, wie beispielsweise der Ernährung, ist weniger wichtig, als die Bemühung, Menschen dabei zu unterstützen, bereits bekannte gesundheitsfördernde Maßnahmen in die Tat umzusetzen.

#### Quellen:

1. *Ärzteblatt online vom 20.3.2017: Ureinwohner Boliviens haben die gesündesten Herzen*
2. *The Lancet, Pressemitteilung vom 17.3.2017: Indigenous South American group has healthiest arteries of all populations yet studied, providing clues to healthy lifestyle.*  
[www.eurekalert.org/pub\\_releases/2017-03/tl-tli031517.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2017-03/tl-tli031517.php)

Weitere Informationen und Presstexte finden Sie unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de)