



Gemüse und Obst sind die Basis gesunder Ernährung.

*Ernährungsmediziner
stufen nicht länger
Lebensmittel ein,
sondern die Menschen,
die sie essen.*

Fotos: Getty Images, ORF

DIE DIÄT-REVOLUTION

Ein Rezept für alle? Geschichte! Neueste Studien belegen: Für jeden Menschen ist etwas anderes gesund. Was einen dick macht, lässt andere dünn. Jeder hat eine andere Abnehmformel. Und selbst die verändert sich.

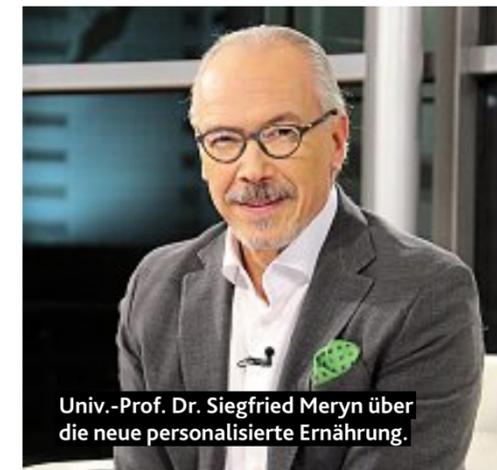
KARIN LEHNER

Die fetten Jahre sind vorbei – in Zeiten der Inflation zumindest wirtschaftlich. In puncto Gewicht sind die Österreicher aber noch immer dick da: Sie wiegen alle 10 Jahre um 5 kg mehr. Die WHO rechnet bis 2030 mit einer Milliarde Übergewichtiger weltweit. Ein Alarmsignal für Siegfried Meryn (68) – Facharzt für Innere Medizin sowie Gastroenterologie und Hepatologe. Was tun, auch im Hinblick auf die Bikinifigur? Mehr aber noch für die Gesundheit!

SALZ & ZUCKER: NICHT FÜR ALLE GLEICH SCHÄDLICH

So viel vorweg: Wer die propagierte Mode-Diät der Saison testet, ist auf dem Holzweg. Der ORF-Mediziner erteilt dem Einheitsbrei eine Absage – zugunsten individueller Rezepte auf Basis aktueller Studien: „Ernährungsmediziner dürfen Menschen nicht länger über einen Kamm scheren. Essen ist Medizin – jeder braucht etwas anderes. Der Trend geht in Richtung Präzisionsernährung.“ Meryns Fazit: „Wenn Frau Huber und Herr Meier dasselbe essen, reagieren ihre Körper aus zahlreichen Gründen völlig unterschiedlich.“ Diätologen müssten sich künftig mit dem Lebensstil ihrer Patienten auseinandersetzen. Selbst für den erfahrenen Internisten „eine Ernährungsrevolution“: „Der Beginn einer neuen Ära, in der wir definieren können: Welche Nahrungsmittel sind für wen gesund?“

Basis der Erkenntnis ist die „Food 4 me“-Plattform von Mike Gibney, Professor für Ernährung und Gesundheit am



Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn über die neue personalisierte Ernährung.



WIR STEHEN AM BEGINN EINER NEUEN ÄRA, IN DER WIR DEFINIEREN KÖNNEN: WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIND FÜR WEN GESUND?

University College Dublin. Er und sein Team bewiesen, dass es beim Salz sog. „Responder“ und „Non-Responder“ gibt. Meryn bestätigt das aus der Praxis: „Bei guten Verwertern kann Salz Bluthochdruck verursachen. Wenn ich es Nicht-Verwertern verbiete, um den Blutdruck zu senken, bringt das hingegen nicht viel.“ Wer welcher Salztyp ist, wird klinisch analysiert – ein Bluttest im Labor existiert noch nicht. Auch in puncto Cholesterin- und Zuckerwerte stieß das irische Team auf unterschiedliche Reaktionen. Sie hingen beispielsweise von der körperlichen Aktivität der Testpersonen oder ihrem Hüftumfang ab. In Israel erfinden Forscher die Ernährungsmedizin ebenfalls neu. Eran Elinav vom renom-

mierten Weizmann-Institut: „Uns wurde klar, dass wir nicht länger Lebensmittel einstufen sollten, sondern die Personen, die sie essen.“ Er und sein Team zeigten: Nach identen Mahlzeiten gibt es bei Probanden (ohne Typ-2-Diabetes-mellitus) große Unterschiede in ÖSTERREICHER WIEGEN ALLE 10 JAHRE UM 5 KG MEHR puncto Glukosespiegel. In der Gruppe der Zucker-Sensiblen stieg der Wert. Bei den Nicht-Sensiblen blieb er gleich. Meryns Diagnose: „Manchen Menschen schadet Zucker mehr, anderen weniger.“

ALTER, GESCHLECHT & LEBENSSTIL BESTIMMEN, WAS GUTTUT

Von welchen Faktoren die Reaktion des Körpers auf Lebensmittel abhängt, ist ebenfalls Gegenstand aktueller Untersuchungen: Die Forscher des amerikanischen National Institute of Health wollen im Zuge des „Strategieplans 2030“ die Ernährung jedes Menschen und ihre individuelle Auswirkung im Detail verstehen – in Bezug auf Genetik, Essgewohnheiten, Lebensrhythmus, sozioökonomische und psychosoziale Aspekte sowie körperliche Aktivität. Über einen Fragebogen soll der persönliche Speiseplan der Zukunft entstehen: Was essen wir, und wie beeinflusst es uns? Was und wann sollen wir essen? Wie verbessert das, was wir essen, unsere Gesundheit über die Lebensspanne? Und wie können wir die Etablierung von Nahrung als Medizin verbessern?

In eine ähnliche Richtung forscht Christina Holzapfel, Ernährungswissenschaftlerin am Kompetenzzentrum für Ernährung in München. Sie und ihr Team belegten, dass verschiedene Genotypen unterschiedlich auf Essen reagieren – je nach Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, Lebensstil etc. „Jeder Mensch verwertet Nahrungsmittel anders“, analysiert Meryn. →