

Presseinformation

Schönheit zum Essen – Gibt es den nutritiven Jungbrunnen?

Altersprävention durch Ernährung

Das Thema Ernährung ist heute in aller Munde. Über den Zusammenhang von Lebenserwartung, Gesundheit, Lebensstil und Ernährung gibt es keine Zweifel mehr. Andererseits werden viele Spekulationen, Thesen und Behauptungen aufgestellt, die oft wissenschaftlich nicht bewiesen sind und von den anerkannten ernährungsmedizinischen bzw. wissenschaftlichen Empfehlungen stark abweichen. Oftmals versprechen zweifelhafte Maßnahmen und Therapien Schönheit, Attraktivität und ewige Jugend.

In Österreich wie in allen industrialisierten Ländern haben wir es zunehmend mit lebensstilbedingten Erkrankungen zu tun. Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen oder gewisse Krebskrankungen sind ganz eng mit Ernährungsfaktoren verknüpft. Auch das Aussehen der Haut wird maßgeblich durch die Ernährung bestimmt. Bei einseitiger oder ungenügender Ernährung mit bestimmten Nährstoffen kann es zu einer Mangelsituation kommen, die sichtbar wird. Schuppige Haut etwa kann auf Ekzeme, Pilzinfektionen oder Vitaminmangel hinweisen. Für trockene Haut kann Vitamin A-Mangel verantwortlich sein. Und Vitamin B2-Mangel erkennt man oft an eingerissenen Mundwinkeln. Ernährung beugt Erkrankungen vor und ist alterspräventiv – auch für die Haut. Ein wichtiger Ansatz ist, dass es primär keine „schlechten“ Lebensmittel gibt. Es kommt auf die Menge und insgesamt auf die Zusammensetzung der Ernährung an. Unsere Nahrung bietet uns sehr viel – wir müssen sie nur richtig einsetzen und auswählen!

Ungesättigte Fettsäuren: positiv für Arterien und gute Durchblutung der Haut.

Öle und Fette sind essenzielle Bestandteile der Ernährung. Sie sind wichtig für den Stoffwechsel, für die Wärmeerzeugung, für die Bildung bestimmter Hormone und für die Zellmembran. Besonders positiv für die Gesundheit sind ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen oder Fisch enthalten sind. Untersuchungen über die, je nach Art der Doppelbindung, einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren zeigen, dass sie im Vergleich zu gesättigten Fettsäuren vorteilhaft für die Herzkranzgefäße sind, für eine gute Durchblutung und einen Anstieg des guten HDL-Cholesterins sorgen. Besonders günstig werden Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren bewertet. Omega-3-Fettsäuren finden sich im Fett von Meeresfisch aus kalten Gewässern wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch sowie in pflanzlichen Ölen wie Raps- und Leinöl. Omega-6-Fettsäuren sind in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl reichlich enthalten.

Presseinformation

Anti Oxidantien regenerieren die Haut

Bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen entstehen im Körper freie Radikale, die zum Beispiel durch Oxidation die Strukturfunktion der Haut beeinflussen. Der Organismus besitzt die Fähigkeit, diese Wirkung zu hemmen und unschädlich zu machen. In unserer Nahrung haben wir eine Vielzahl von antioxidativ wirkenden Substanzen, die wir tagtäglich über die Ernährung zuführen sollten. Dazu zählen die Vitamine A, C und E. Aber auch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können unseren Körper vor schädlichen Einflüssen schützen.

Obst & Gemüse: gesundheitsförderndes Potential

Obst und Gemüse versorgt uns nicht nur mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen sondern auch mit den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Täglich bis zu fünf Portionen Obst und Gemüse garantieren eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Davon sind Herr und Frau Österreicher jedoch noch weit entfernt. Marktforschungen zeigen, dass maximal ein bis zweimal pro Tag Obst und Gemüse gegessen wird, vier Prozent der Befragten gaben sogar an, kein Obst und Gemüse zu essen. Sekundäre Pflanzenstoffe – dazu zählen beispielsweise Carotinoide, die sich in roten, gelben und orangen Früchten und Gemüsen finden, sind unter anderem auch für eine gesunde Haut verantwortlich. Eine antioxidative Wirkung haben beispielsweise die Polyphenole, die sich im Olivenöl finden und für ein gesundes Gefäßsystem sorgen.

Phytoöstrogene gegen Alter?

Phytoöstrogene – auch Pflanzenhormone genannt werden immer wieder im Zusammenhang mit Anti-Aging-Maßnahmen diskutiert. Wissenschaftlich ist dies jedoch noch nicht bewiesen, und spezielle Präparate sollte man mit dem Arzt besprechen. In der Ernährung können Lebensmittel, die solche Pflanzeninhaltsstoffe beinhalten, den Speiseplan durchaus bereichern. Sojaprodukte, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Getreide, Sprossen und Keime enthalten etwa Isoflavone, denen mitunter auch eine antikanzerogene Wirkung nachgesagt wird. Aminosäuren sind wichtig für einen ausgewogenen Proteinhaushalt, für das Immunsystem und für reparative Zellprozesse. Man findet sie in Soja, Fisch, Nüssen etc. Zu den essenziellen Aminosäuren zählen Arginin, Ornitin, Lysin. Glutaminsäure wird vom Körper in kleinen Mengen selbst produziert.

Nahrungsergänzungsmittel: auf dem Prüfstand.

Gerade im Anti-Aging Bereich gibt es eine Palette von Nahrungsergänzungen, Diättempfehlungen bis hin zu Hormonersatztherapien. Die meisten Konzepte sollten jedoch kritisch hinterfragt werden, denn eine wissenschaftliche Begründung fehlt oftmals. Sinnvoller und mit weniger Risiko behaftet ist dagegen das Konzept einer ausgewogenen, gesunden Ernährung.

Presseinformation

Ernährungsmodell Mittelmeer

Nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft, ist eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist und sparsam mit tierischen Lebensmitteln umgeht ideal, um gesund älter zu werden. Ein Ansatz wäre die mediterrane Ernährung, die hochwertiges Eiweiß großteils aus Fisch abdeckt ergänzt mit wertvollen Ölen (Olivenöl) und viel frischem Obst und Gemüse. Gesunder Lebensstil wirkt sich nicht nur auf unseren Stoffwechsel aus sondern auch auf unsere Haut.

Balance als Schlüsselwort

Anti Aging basiert auf einem einfachen Rezept: BALANCE – in der Ernährung, in der Bewegung, in der Körperpflege und in der Psyche.

Andrea Hofbauer ist Vorsitzende des Verbandes der Diaetologen Österreichs. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Pressestelle von Kosmetik transparent, p. A. Prima Public Relations, Herrengasse 17, 1010 Wien, Tel. (01) 533 66 70-0, Fax -60, kosmetik-transparent@prima.co.at, www.kosmetik-transparent.at

Wien, Februar 2010