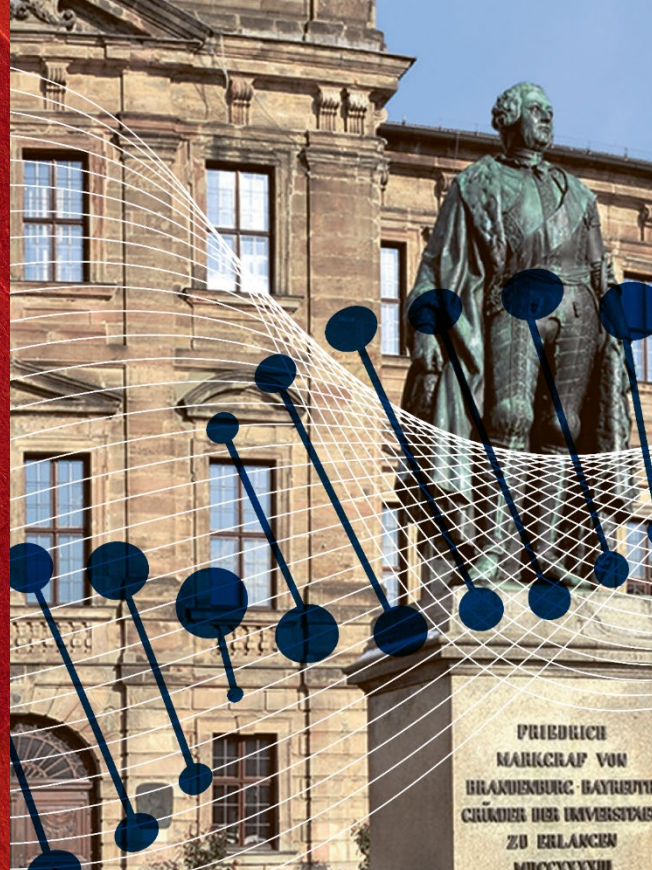
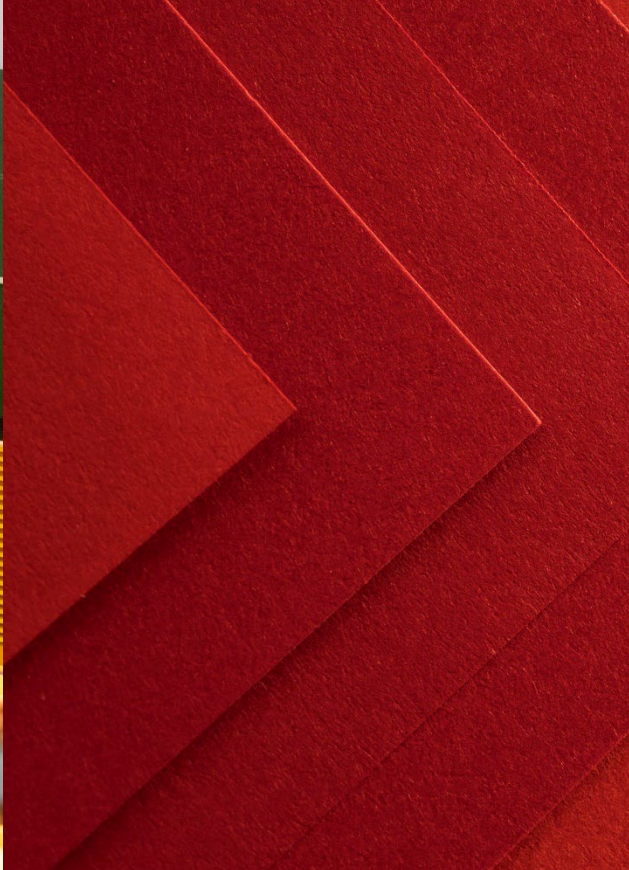




wt23



wissen
schaftstag

metropolregion nürnberg

Wissenschaftstag 2023

Antientzündliche Ernährung – Wirkung in Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen

Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf

Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport
Medizinische Klinik 1

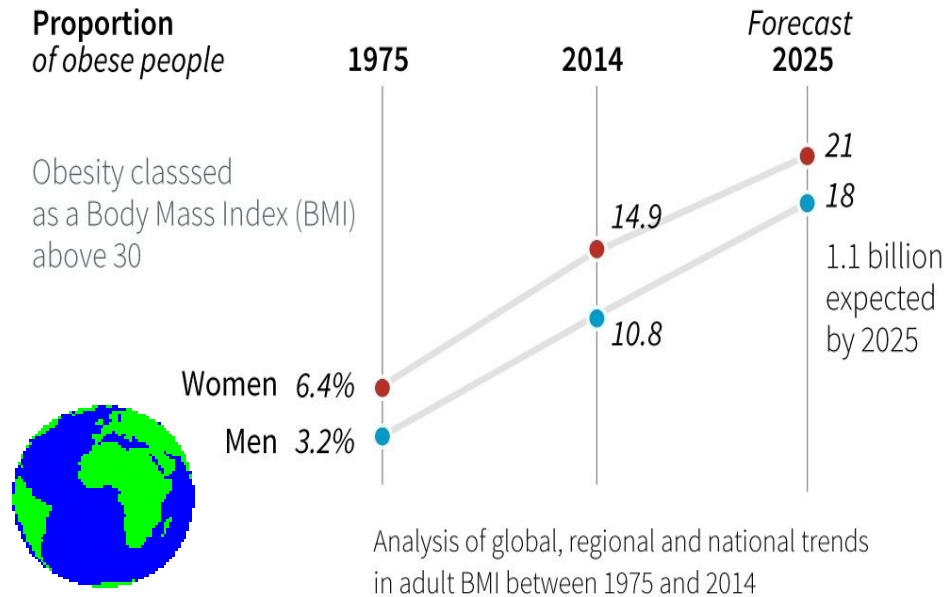


Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport



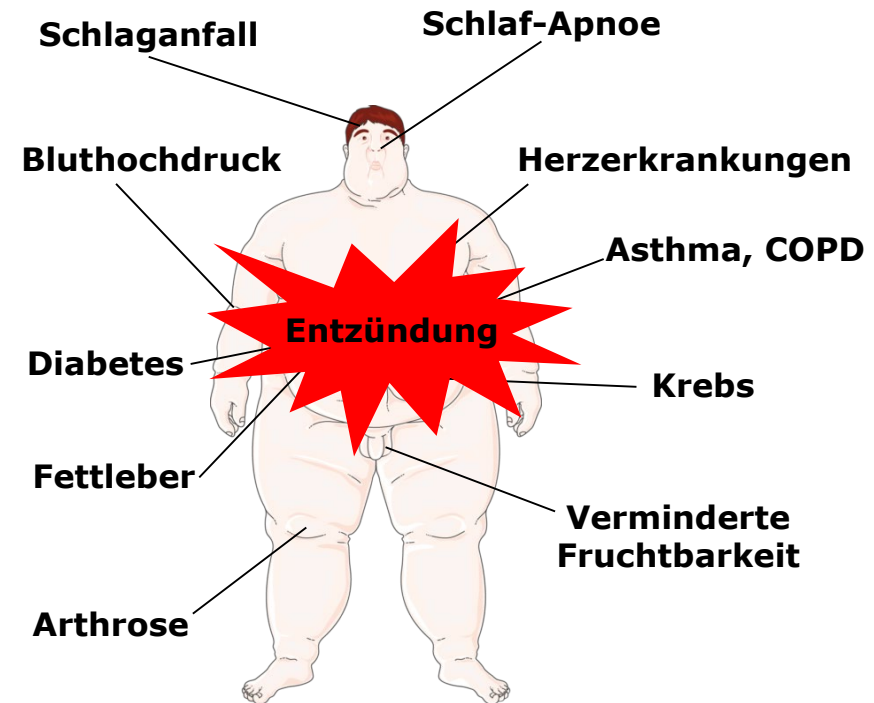
Folgen chronischer Entzündung – Adipositas mit metabolischem Syndrom

Adipositas-“Pandemie”



NCD-RisC (*Lancet* 2017)

Adipositas-assoziierte Folgeerkrankungen

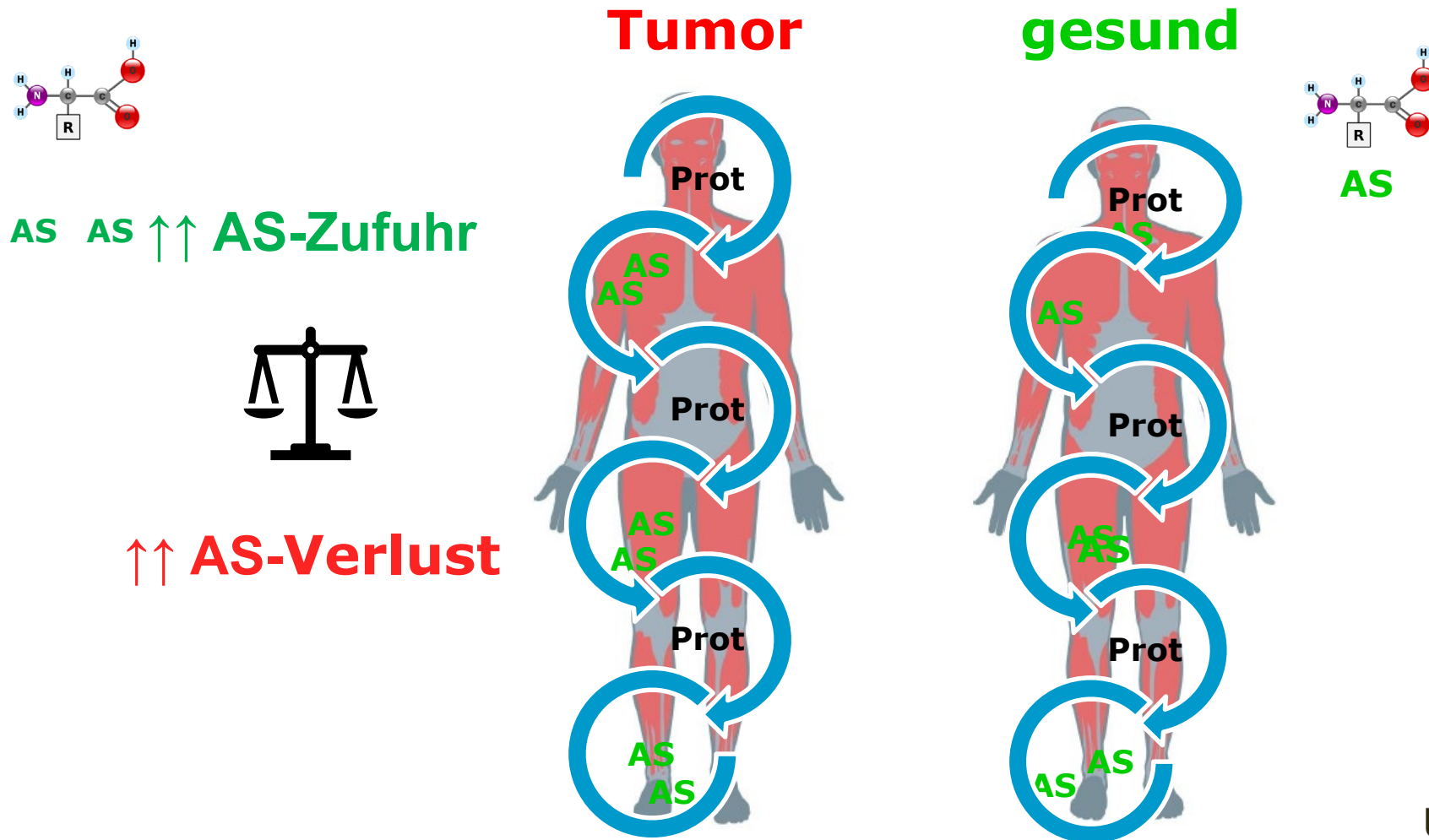


mod. nach Smart Serviere Medical Art

Folgen chronischer Entzündung – Adipositas mit metabolischem Syndrom



Folgen einer Entzündung bei einer Krebserkrankung: gesteigerter Eiweißumsatz und Muskelabbau



Risikofaktoren für chronische Krankheiten

- falsche Ernährung
- zu wenig Bewegung
- Rauchen
- zu viel Alkohol
- Übergewicht / Adipositas

→ Prävention kann Krankheiten verhindern.



Gesunde Ernährung mit regionaler Lebensmittelvielfalt

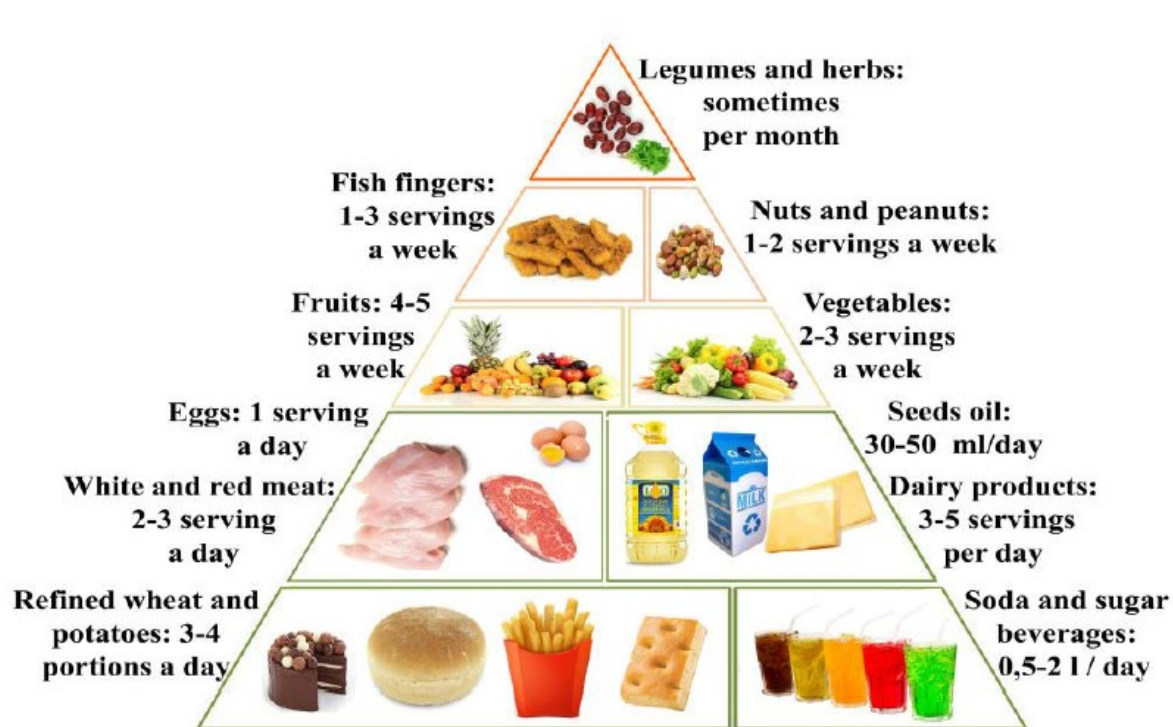


Ernährung und Prävention chronischer Erkrankungen

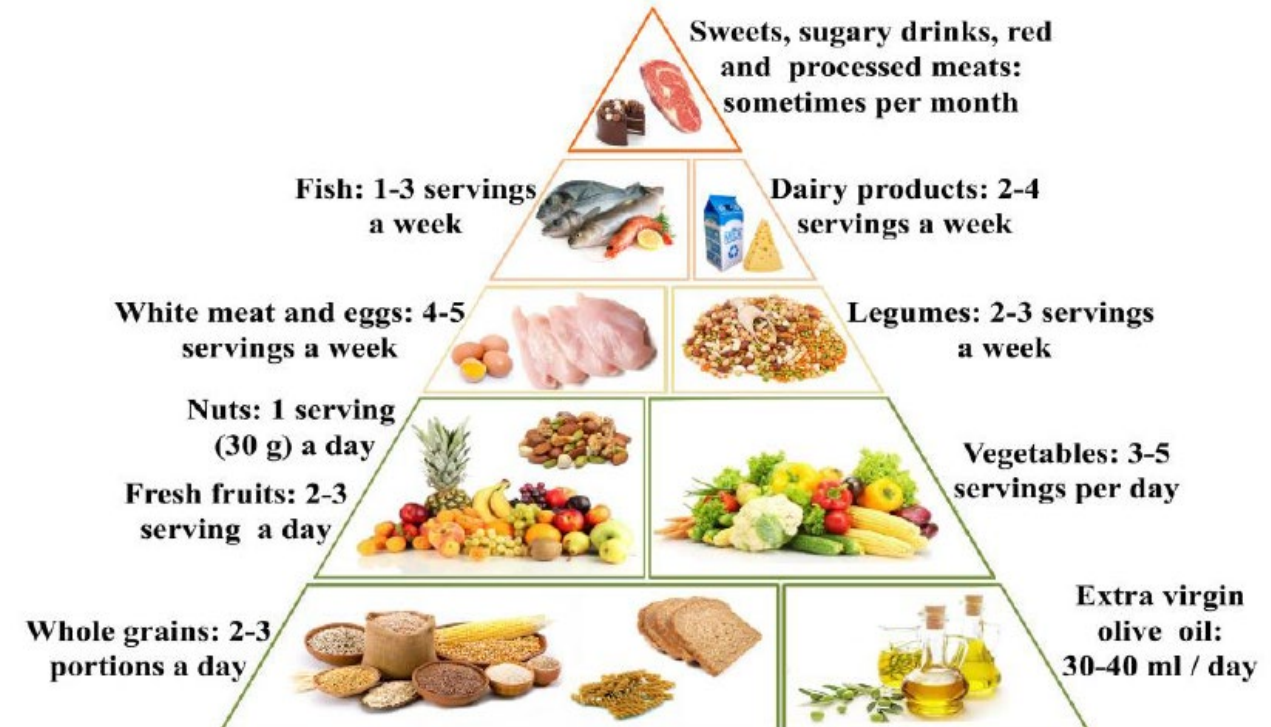


Peter Menzel und Faith D'Aiuisio: So isst der Mensch; Gruner+Jahr, 2005

Mediterrane Ernährung vs. Western-style

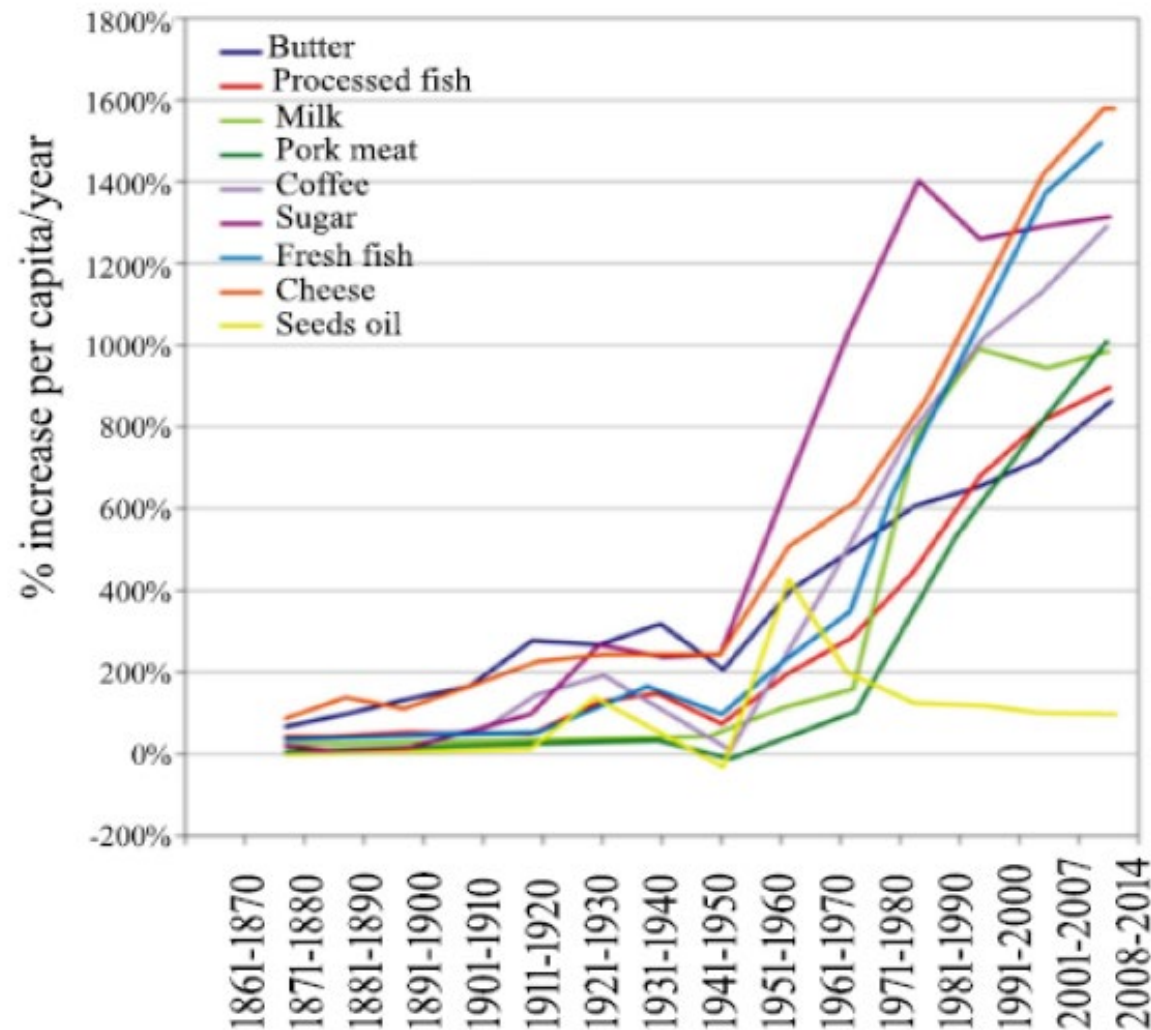


Western-style food pyramid

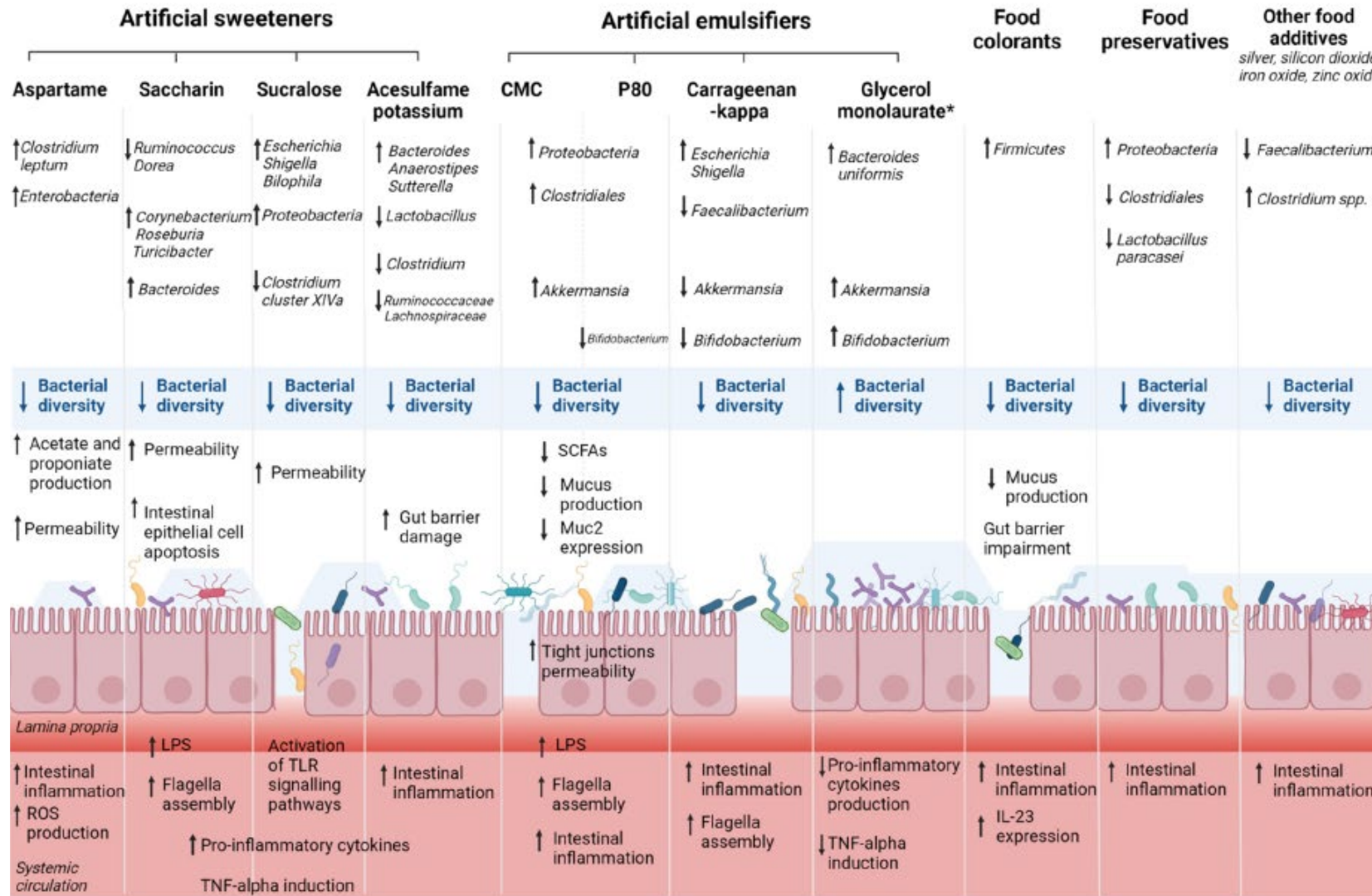


Mediterranean food pyramid

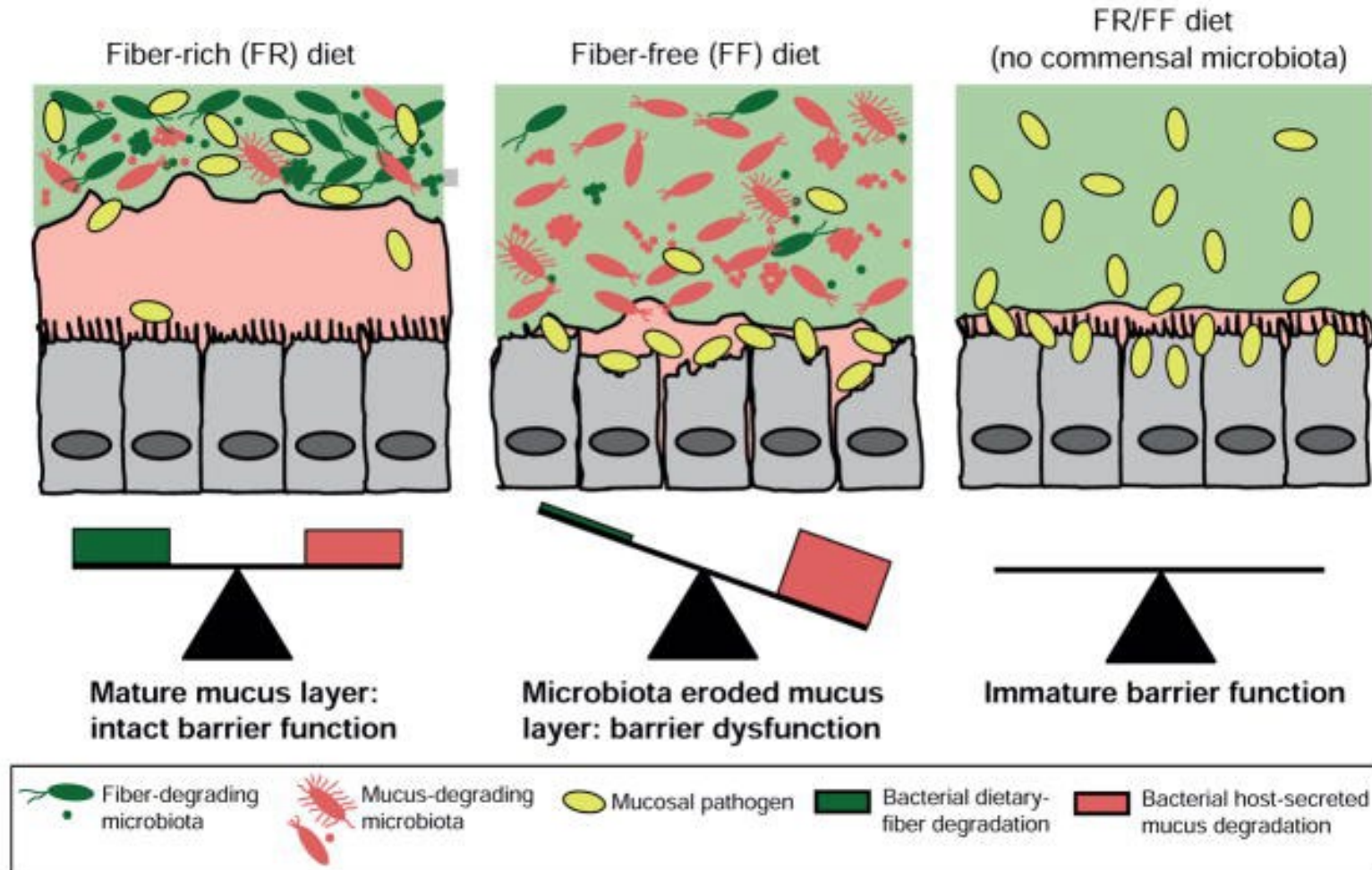
Mediterrane Ernährung vs. Western-style



Einfluss der Zusatzstoffe auf den Darmtrakt



Einfluss der Ernährung auf die Darmschleimhaut



Hochprozessierte Lebensmittel – NOVA Score

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

© Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.



Nahrungsmittel für die Unterstützung der Darmflora

- ballaststoffreiche Lebensmittel

- ⇒ Oligofructose und Inulin

- Obst und Gemüse
 - Hülsenfrüchte
 - Vollkornprodukte

- Nüsse

- fermentierte Milchprodukte

- Kartoffeln

- ⇒ resistente Stärke



Empfehlung der Fachgesellschaften für Ernährung - Orientierungswerte

wöchentlich

max. 300-600 g fettarmes
**Fleisch mit einem Anteil an
weißem Fleisch**

2 Portionen (150 g) **Fisch**

bis zu 3 **Eier**



täglich

Vollkorn:

4-6 Scheiben (200-300 g) **Brot** oder

3-5 Scheiben (150-250 g) Brot und

50-60 g **Getreideflocken**

+ 200-250 g **Kartoffel/Reis/Nudeln**

Gemüse:

min. 3 Portionen (400 g)(Vielfalt)

Obst:

min. 2 Portionen (250 g) (Vielfalt)

Milch und Milchprodukte:

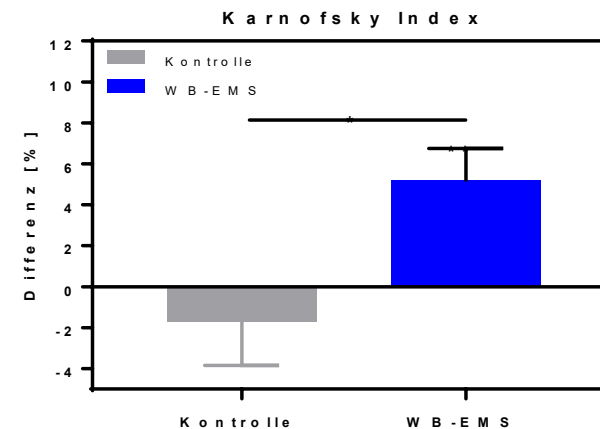
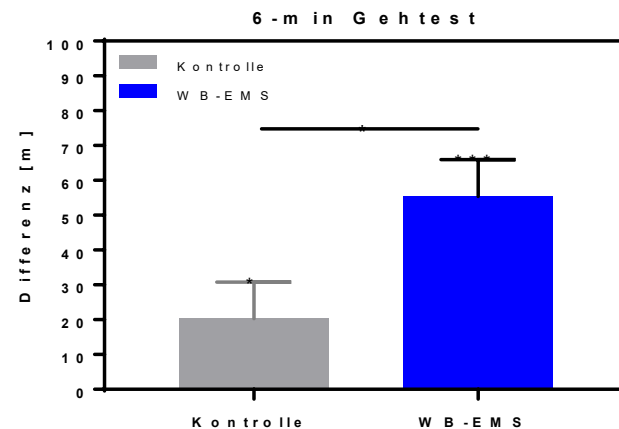
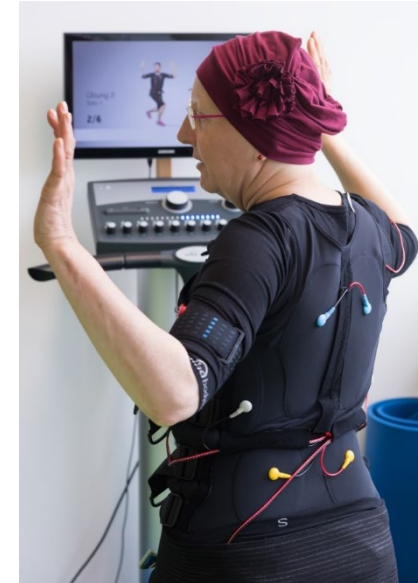
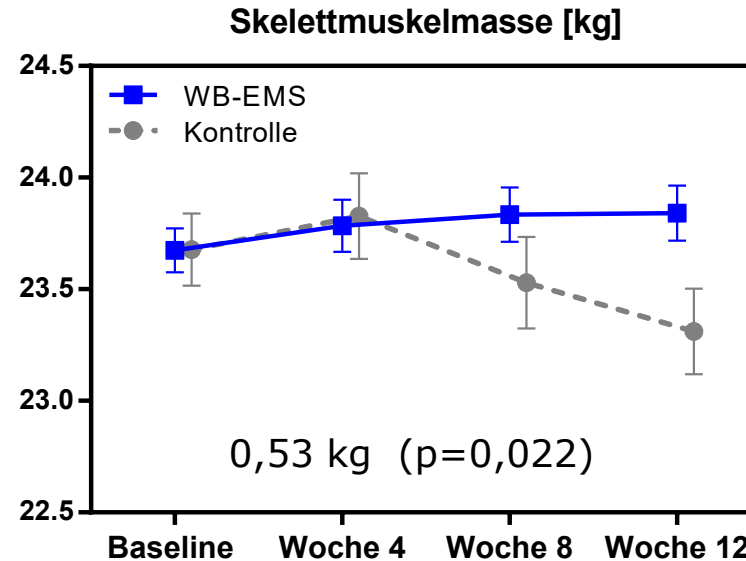
200-250 g, **Käse:** 50-60 g

10 – 15 g **pflanzliche Öle** und

15 – 30 g Margarine oder Butter

Nüsse & Mandeln: ca. 25 g

Muskeltraining und eiweißreiche und antientzündliche Ernährungstherapie bei fortgeschrittenen Krebspatienten



Mit Ernährung und Sport - individualisierte Behandlung

