

Nutrigenetik: Die Beziehung zwischen Genetik und Ernährung

Die gleiche Ernährung hat bei jedem Menschen unterschiedliche Auswirkungen. Eine Frage der unterschiedlichen genetischen Ausstattung.

Was ist nutrigenetik

Nutrigenetik ist die Disziplin, die Ernährung und Genetik kreuzt: Sie untersucht, wie DNA die Reaktion auf Lebensmittel und Nährstoffe beeinflusst. Seine Ziele sind vor allem zwei: die Zusammenstellung spezifischer Diäten für jeden Einzelnen und die Vorbeugung von Stoffwechselstörungen, die die genetische Ausstattung vermuten lässt.

Wie nutrigenetische Forschung funktioniert

Personalisierte Genomik wird seit langem untersucht und bei der Behandlung verschiedener Krankheiten eingesetzt, um mit spezifischen Medikamenten und maßgeschneiderten Dosierungen „zu kämpfen“.

Das gleiche Prinzip kann auf die Ernährung angewendet werden, sowohl mit einem präventiven als auch mit einem regenerierenden Ansatz. Im Wesentlichen geht es darum, für jeden Menschen die richtige Ernährung zu finden. Ausgangspunkt ist die Untersuchung seiner genetischen Karte durch eine Blut- oder Speichelprobe.



Die Beziehung zwischen Ernährung und DNA

Nachdem die DNA-Kette rekonstruiert wurde, gibt es mehrere Möglichkeiten, die Ergebnisse der Analysen zu untersuchen. Eine der häufigsten ist die Identifizierung eines sogenannten "Kandidatengens": Eine Mutation oder ein gefährdetes Gen wird durch gründliche Untersuchung seiner Beziehung zu Nährstoffen aufgespürt.

1. Eine andere Methode ist die Untersuchung der Gesamtgenomassoziation (Gwas), die bestimmen kann, wie eine im gesamten menschlichen Genom untersuchte genetische Variation mit einem beobachteten Merkmal wie Fettleibigkeit oder Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht werden kann.
2. Es wurden Gene identifiziert, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen direkt beeinflussen. Dies ist bei Genen der Fall, die direkt mit Lipoproteinen in Verbindung stehen. Beispielsweise wurde die Rolle von Apolipoprotein E (ApoE) bei der Regulation zirkulierender Lipidspiegel festgestellt, die das Auftreten von Arteriosklerose begünstigen.

Die Vorteile der Nutrigenetik

Die Möglichkeit, personalisierte Diäten auf der Grundlage von DNA-Studien zu erstellen, ermöglicht es Ihnen, einige chronische Krankheiten viel präziser zu behandeln oder zu verhindern. In Zukunft wird die Entwicklung dieser Wissenschaft es der Lebensmittelindustrie ermöglichen, Lebensmittel herzustellen, die bioaktive Elemente enthalten und je nach genetischem Profil verschiedener Verbrauchergruppen variieren.

Das Studium der Genetik in Bezug auf die Ernährung und insbesondere den Stoffwechsel von Nährstoffen ist ein wichtiger Schritt hin zu einer nicht nur gesünderen, sondern vielleicht auch erholsamen Ernährung. Essen als Heilmittel.

Immer mehr Forschungen bestätigen, dass unser Essstil die Gesundheit, Langlebigkeit und auch unsere Lebensqualität beeinflusst.

Es besteht kein Zweifel, dass das, was wir essen, die Funktion unserer Zellen und damit des gesamten Organismus beeinflusst. Wie viel Energie benötigt wird, um die immer intensiveren und stressigeren Tage zu meistern, hängt auch von der Ernährung ab. Bis zu 100 Jahre gut, fit und gesund zu leben ist möglich, aber es bedarf einer ganz bestimmten Strategie.

Wie man gut und so spät wie möglich altert

Vor einigen Jahren wurde das Konzept der Krankheitskompression vorgeschlagen, d. h. die Möglichkeit, die Gesundheitsjahre zu verlängern und das Auftreten der Krankheit so nah wie möglich an den Tod heranzuführen.



Was wir erreichen wollen, ist eine Steigerung des gesunden Lebens, was wirklich das Ziel ist, das sich jeder wünscht. Tatsächlich möchte niemand lange unter Bedingungen des Leidens leben. Der Schlüssel dazu ist jedoch, an Ihrer Gesundheit zu arbeiten, bevor Sie sie verloren haben. Die Variablen, auf die ich persönlich eingreifen kann, nenne ich die 4 Grundlagen eines gesunden Lebens: Ernährung, Nahrungsergänzung, körperliches Training, mentales Training.

Zweifellos spielt die Ernährung eine grundlegende Rolle. Es genügt zu bedenken, dass wir in etwa 80 Lebensjahren etwa 30-40 Tonnen Lebensmittel zu uns nehmen, um zu verstehen, dass die Auswirkungen des Essstils auf die Gesundheit enorm sind.

Nicht weniger wichtig scheint die Notwendigkeit zu sein, optimale Nährstoffwerte zu erhalten, was mit der Nahrung allein nicht leicht zu erreichen ist. In diesem Sinne kann die Nahrungsergänzung zu einer wichtigen Waffe werden, um das Altern zu verlangsamen und das Auftreten chronischer degenerativer Erkrankungen zu verzögern.

- Körperliche Bewegung ist ebenfalls von grundlegender Bedeutung, die einzige Waffe, die es Ihnen ermöglicht, die Strukturen und Funktionen von Muskeln, Knochen, Sehnen, Herz, Gefäßen und Lungen intakt zu halten und unzählige psychologische und emotionale Vorteile zu erzielen.
- Schließlich ist die seelisch-emotionale Sphäre der Kitt, der unserem Dasein Sinn verleiht und als solcher maßgeblich die Lebensqualität und insbesondere das Alter bestimmt.

Was essen, um länger zu leben

Gibt es eine Langlebigkeitsdiät? Gibt es einen Ernährungsstil, der uns vor den degenerativen Erkrankungen des Alters schützt? Die Diät, um bis zu 100 Jahre gut zu leben, geht eher durch ein paar einfache Regeln als durch komplizierte Rezepte. Meiner Erfahrung nach gibt es mindestens 10

Grundregeln der richtigen Ernährung, die wir befolgen können, um eine präventive Ernährung aufzubauen, die unsere unterschiedlichen Geschmäcker respektiert:

- Wählen Sie natürliche Lebensmittel, die reich an Nährstoffen und relativ kalorienarm sind: Verarbeitete Lebensmittel sind im Allgemeinen nährstoffarm, aber kalorienreich und dies entspricht nicht der Vorstellung der Natur von Lebensmitteln. Kein natürliches Lebensmittel ist kalorienreich und nährstoffarm.
- Erhöhen Sie die Dosen von Gemüse und Obst: Gemüse und Obst sollten unsere Hauptquellen für Kohlenhydrate sein. Sie liefern Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind.
- Wählen Sie Proteine gut aus: Proteine, sogar tierische Proteine, sind essentiell und sollten nicht eliminiert werden. Es ist jedoch notwendig, ungesunde Versionen wie Wurst, verarbeitetes oder aggressiv gekochtes Fleisch zu vermeiden und stattdessen blauen Fisch, mageres Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Joghurt und Qualitätskäse zu bevorzugen.
- Fette auswählen: Fette sollten nicht zu stark reduziert werden. Es ist notwendig, gehärtete oder entzündliche Omega-6-Fette wie Sonnenblumenöl (in Backwaren sehr präsent) zu vermeiden und sich stattdessen auf natives Olivenöl extra, blauen Fisch, Nüsse, Avocados und kleine Mengen Butter zu konzentrieren.
- Vermeiden Sie Zucker: Zucker verändert den Stoffwechsel und haftet an Proteinen, wodurch deren Funktion beeinträchtigt wird, ein Prozess, der als Glykation bezeichnet wird. Die ständigen Schwankungen des Blutzuckers zwingen die Bauchspeicheldrüse dazu, Insulin in großen Mengen zu produzieren, was uns wiederum dem Risiko von Insulinresistenz und Diabetes aussetzt.
- Wählen Sie Vollkornprodukte: Raffinierte Körner wirken im Körper wie Zucker und sollten daher vermieden werden. Vollkornversionen, die reich an Ballaststoffen sind, werden langsam absorbiert und verändern den Blutzucker nicht wesentlich.

