

14.02.2024: Forever young? – Trendtage Gesundheit Luzern 6./7.3.: gesünder essen – älter werden

14.02.2024: TGL 2024: «Sich richtig zu ernähren, kann einen grossen Einfluss aufs Wohlbefinden und ein angenehmes Alter(n) ausüben.» Diese Meinung vertritt Philipp Gut, Abteilungsleiter bei Nestlé Research und Experte für Biologie des Alterns. Er wird an den Trendtagen Gesundheit Luzern, die am 6./7. März stattfinden, am ersten Tag über dieses spannende Thema sprechen. «clinicum» traf ihn vorgängig und wollte mehr wissen.

Sie werden über die personalisierte Ernährung sprechen. Um was geht es dabei?

Philipp Gut: Ernährung ist naturgemäss von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Zusätzlich zu dem was wir essen und trinken sind Einflussgrössen unsere unterschiedliche Genetik, unterschiedliche Aktivitätslevels oder auch unterschiedliche Umgebungen, in denen wir leben und arbeiten. Es kann eine Rolle auf die Ernährung haben, ob wir gesunde Landluft atmen und viel Bewegung haben oder der Hektik der Stadt ausgesetzt sind. Personalisierte Ernährung versucht hier herauszufinden, wieviel wir am besten essen sollten, wann und auch was. Damit wird versucht, wo nötig, eine positive Verhaltensänderung herbeizuführen resp. Menschen für eine solche zu motivieren.

Aktuell ist das sehr spannend, weil uns immer mehr technologische Hilfsmittel zur Verfügung stehen, die wertvoll sind. Heute können beispielsweise DiabetikerInnen auf einfache Weise Blutglukose-Messungen durchführen und die Resultate auf ihrem Mobile anschauen und speichern. Das bedeutet schnelle und neue Einblicke, die sehr motivieren, sich gesünder zu ernähren.

Wie sieht der Einfluss der Ernährung aufs Altern aus? Ernähren wir uns generell zu ungesund?

Mit dem Alter kann und sollte sich das Ernährungsverhalten ändern. Jetzt hätten die Menschen auch eher Zeit dazu, im Gegensatz zu Personen jüngeren und mittleren Alters, die noch oft mitten im stressigen Berufsleben drinstecken. Entscheidend ist, dass sich mit dem Älterwerden die metabolische Rate ändert. Wir verbrennen dann beispielsweise deutlich weniger rasch aufgenommene Kalorien; die Gefahr des Übergewichts wird grösser. Wichtig ist aber gleichzeitig, was wir essen. So brauchen wir im Alter mehr Proteine, um die Muskelmasse zu erhalten und beweglich zu bleiben. Eine grosse Bedeutung kommt auch den Nährstoffen zu. Da wäre etwa Vitamin B12 zu nennen. Davon brauchen einige Menschen aufgrund ihrer Genetik mehr als andere, was vor allem im Alter zu unzureichender Aufnahme durch die Nahrung führen kann. Vitamin B12 ist zum Beispiel bedeutungsvoll für die Produktion von Blutzellen, was sich vor allem im Alter bemerkbar machen kann.

Ein weiteres Beispiel: Zu beachten gilt es sowohl bei jüngeren wie insbesondere bei älteren Menschen die Aufnahme von Selen. Interessant ist, dass gerade Gemüse in unterschiedlichen Regionen sehr unterschiedliche Mengen von Selenium enthält. Davon genügend aufzunehmen, ist aber mit zunehmendem Alter sehr wichtig, um das Risiko von Infektionserkrankungen zu senken.

Welches sind die entscheidenden Mechanismen einer personalisierten Ernährung? Wie wirkt sie sich positiv auf die Gesundheit und die Gesundheitskosten aus?

Bei der personalisierten Ernährung muss beachtet werden, dass es nicht nur um einen ausgewogenen Speiseplan geht. Essen ist und soll namentlich etwas Soziales und Genüssliches sein. Gemeinsam am Tisch zu sitzen wirkt sich positiv aufs Familienleben und auch auf die Gesundheit aus. Ratschläge und Empfehlungen sollen daher beherzigen, dass schon kleine Veränderungen wertvoll sind, mit denen die Motivation für weitere Schritte zu einer gesünderen und dem Alter angepassten Ernährung sinnvoll sind.

Bezüglich der Gesundheitskosten ist gesünderes Essen Gold wert. Leider ist unser aktuelles Gesundheitssystem noch mehrheitlich reaktiv und zu wenig nachhaltig. Reaktionen erfolgen oft zu spät und Behandlungen können deshalb teuer werden. Parallel dazu sinkt die Lebensqualität. Die personalisierte Ernährung würde proaktiv wirken und ebenso – wo familiär bedingt Prädispositionen bestehen – das Messen der Einflüsse des Ernährungsverhaltens. Wer also aufgrund seiner Familienanamnese und anderen Risikofaktoren wie Übergewicht Gefahr läuft, DiabetikerIn zu werden, tut gut daran, schon früh den Blutzucker zu messen, gerade weil das heute so einfach ist. Krankenversicherern kommt hier eine wichtige Informationsrolle zu. Sie können die Krankheitskosten gut erfassen, das Sparpotenzial erkennen und ihre Versicherten zu einer gesünderen Ernährung anregen.

Freuen Sie sich auf die TGL? Kommen Sie gerne im März nach Luzern?

Ja, sehr, das wird spannend, weil viele Bereiche aus dem Gesundheitswesen zusammenkommen. Alle Stakeholder, die eine wichtige Rolle spielen, sind bei den TGL präsent. So können wir Ideen austauschen und Perspektiven schaffen.

Das ganze Programm der TGL sehen Sie unter www.trendtage-gesundheit.ch/de/programm