

WISSEN

Von Adipositas bis Zöliakie - wie Ernährung Krankheiten beeinflusst

Viele Erkrankungen sind ernährungsbedingt oder werden entscheidend durch die Ernährung beeinflusst. IN FORM gibt Ihnen einen Überblick.



Ernährungsbedingten Krankheiten und ihren Folgen kann man in vielen Fällen durch gesundes Essen und viel Bewegung vorbeugen. Bild: matthias21/fotolia

Sie entstehen entweder wenn insgesamt zu viel oder nur einzelne Inhaltsstoffe im Überfluss verzehrt werden. Möglich ist auch, dass manchmal krankheitsbedingt, zu wenig gegessen wird oder es an einzelnen Nährstoffen mangelt. Manche vertragen bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe nicht. In allen Fällen können Sie den Krankheitsverlauf über Ihre Ernährung positiv beeinflussen, manchmal geht es gar nicht ohne eine spezielle Diät. Eine ausgewogene Ernährung kann also vor manchen Erkrankungen schützen.

Zu viel des Guten - Adipositas und metabolisches Syndrom

Adipositas oder Fettleibigkeit entsteht häufig durch kalorienreiches Essen in Verbindung mit Bewegungsmangel. Es wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht und in Form von Fett gespeichert. Eine genetische Veranlagung, psychische Faktoren, Stoffwechselstörungen und Medikamente können Adipositas begünstigen.

Adipositas lässt sich am besten durch ein ganzheitliches Therapiekonzept behandeln, welches sich aus Ernährung – die Basis ist eine langfristige Umstellung auf eine ausgewogene Mischkost - und Bewegung zusammensetzt. Verhaltenstherapeutische Ansätze unterstützen bei der Einhaltung der Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen. Je nach Ausmaß der Adipositas können auch chirurgische und medikamentöse Therapien sinnvoll sein.

Adipositas ist häufig mit verschiedenen Erkrankungen kombiniert wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und erhöhten Blutzuckerwerten bis hin zum Diabetes mellitus. Treten mindestens drei davon auf, spricht man vom Metabolischen Syndrom.

Außer einer Gewichtsreduktion helfen dann auch andere ernährungstechnische Maßnahmen, so zum Beispiel bei Bluthochdruck insbesondere eine Reduktion von Kochsalz in Verbindung mit einer pflanzenbetonten Ernährung. Informationen dazu finden Sie auf www.hochdruckliga.de.

Fettstoffwechselstörungen bedürfen je nach Art der Störung einer Modifikation der Fettaufnahme, der Kohlenhydratzufuhr und Zurückhaltung bei Alkohol. Da unterschiedliche Fettstoffwechselstörungen unterschiedliche Maßnahmen erfordern, sind sie unbedingt genau diagnostisch abzuklären. Passende Ernährungsmaßnahmen können Medikamente einsparen helfen und zuweilen sogar ganz ersetzen. Mehr Informationen dazu liefert die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen **DGFF (Lipid-Liga) e. V.** in ihrem Internetauftritt.

IN FORM TIPPS

Weitere Informationen zu der Erkrankung und Therapiemöglichkeiten finden Sie auf der Seite der Deutschen Adipositasgesellschaft www.adipositas-gesellschaft.de.

Im Beitrag **Gesundes Abnehmen** auf der IN FORM Internetseite finden Sie eine Fülle von Informationen und Tipps rund um das Thema Diäten und Gewichtsverlust. Außerdem erfahren Sie, welche Methode sinnvoll erscheint und wo Sie sich wegen einer Ernährungsberatung hinwenden können.

Diabetes mellitus – meistens eine Zivilisationserkrankung

Die Erkrankung ist durch einen stark erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet. Sie führt

bei unzureichender Behandlung zu Gefäßschädigungen mit Folgen wie Erblindung, Nierenversagen, Diabetischer Fuß, Herzinfarkt und Schlaganfall. Der meist autoimmunbedingte absolute Insulinmangel beim sog. Diabetes mellitus Typ 1 erfordert eine Anpassung der Insulindosis an die gewünschte Kohlenhydratzufuhr und Bewegung.

Beim Diabetes mellitus Typ 2 kann das Insulin nicht ausreichend verwertet werden. Bei der Entstehung spielen häufig neben genetischen Aspekten Übergewicht, Fehlernährung und ein bewegungsarmer Lebensstil eine Rolle. 95 Prozent der Diabetiker sind davon betroffen, viele wissen nicht einmal was davon.

Denn Sie können ein zunehmendes Versagen der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse durch eine Veränderung des Lebensstils aufhalten helfen. Hierzu gehört eine ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung zusammen mit einer Gewichtsreduktion, wenn nötig. Günstig ist eine vollwertige mehr pflanzlich orientierte Ernährung mit einem hohen Ballaststoffanteil, spezielle diätetische Lebensmittel sind nicht erforderlich. Reicht dies nicht aus, kann individuell medikamentös oder mit zusätzlicher Insulintherapie behandelt werden.

Relativ häufig ist auch der Schwangerschaftsdiabetes, bei den meisten Betroffenen normalisieren sich die Blutzuckerwerte allein durch eine adäquate Ernährung.

IN FORM TIPPS

Testen Sie doch mal, ob Sie gefährdet sind. Den Test zum Risiko für Diabetes Typ II finden Sie auf der Internetseite der **Deutschen Diabetes Stiftung (DDS)**.

Informationen zu der Erkrankung Diabetes und Therapiemöglichkeiten bietet die Deutsche Diabetes Gesellschaft unter **www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de**.

Gicht - zu viele Purine

Gicht ist die Folge eines erhöhten Harnsäurespiegels im Blut, welche sich ab einer bestimmten Konzentration in Form von Kristallen an verschiedenen Stellen des Körpers ablagert. Harnsäure entsteht aus Purinen, die auch mit der Nahrung zugeführt werden.

Häufig stellt die Gicht die Folge der genetischen Disposition im Zusammenhang mit einer regelmäßigen purinreichen Ernährung, Über- und Fehlernährung, Bewegungsmangel und Alkoholabusus dar. Akute Gichtanfälle sind sehr schmerzhaft und häufig auf ein Gelenk begrenzt. Sind die Harnsäurewerte ständig zu hoch, können sie Gelenke zerstören und die Nieren schädigen.

Ernährungstechnisch sollten eventuell Gewicht reduziert, ausreichend Flüssigkeit, aber wenig Alkohol aufgenommen und purinarm gegessen werden. Purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren und Fisch sind seltener zu verzehren. Zu meiden sind die sehr purinreiche Lebensmittel wie Innereien, die Haut von Fischen und Geflügel sowie bestimmte Fische wie Sardinen, Sprotten und Sardellen.

IN FORM TIPP

Genauere Information finden Sie unter www.gichtliga.de oder www.rheuma-liga.de/gicht.

Wenn Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen

Die klassischen Lebensmittelallergien, z. B. gegen Eier, Kuhmilcheiweiß, Nüsse oder Krusten- und Schalentiere, laufen über eine Beteiligung des Immunsystems mit Symptomen unterschiedlichster Art. Die Allergene müssen strikt gemieden werden. Dank der Zutatenlisten lässt sich über die Allergenkennzeichnung feststellen, ob die entsprechenden Substanzen in Fertigprodukten vorhanden sind.

Die mit Verdauungsproblemen einhergehende Zöliakie ist eine immunvermittelte Unverträglichkeit von Gluten (Klebereiweiß), einer Substanz, die in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und daraus hergestellten Getreideprodukten sowie in vielen Fertiglern vorkommt. Hier sind entsprechende Lebensmittel ebenfalls strikt zu meiden, da sonst der Dünndarm seine Verdauungsfunktion zunehmend einbüßt.

Es bieten sich hervorragende Alternativen, z. B. Amaranth, Quinoa, Hirse-, Buchweizen-, Mais-, Reis oder Sojamehl. Sie halten auch backtechnisch den üblichen Getreidesorten stand. Glutenfreie Lebensmittel sind als glutenfrei und mit einem entsprechenden Logo gekennzeichnet. Erfahren Sie Genaueres auf den Seiten der Deutschen Zöliakiegesellschaft www.dzg-online.de.

Bei der Laktoseintoleranz kann der Darm den Milchzucker nicht vollständig spalten, weil das entsprechende Enzym Laktase nicht ausreichend vorhanden ist. Hier ist genau auszutesten, wieviel Laktose ohne Magen- und Darmprobleme noch vertragen wird. Neben den Ersatzprodukten Soja- oder Hafermilch kann der Verbraucher auf laktosefreie Milch und Enzympräparate zurückgreifen.

Bei der Fruktosemalabsorption mangelt es an Transportmitteln, um die Fruktose in den Darm vollständig aufzunehmen. Fruktose befindet sich in Früchten, Fruchtsäften und vielen Fertigprodukten. Auch hier sollte die verträgliche Menge ausgetestet werden bevor auf wertvolle Lebensmittel wie Früchte verzichtet wird.

IN FORM TIPPS

Der Beitrag „**Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten**“ auf der IN FORM Internetseite informiert Sie über Grundsätzliches zu Allergien, Pseudoallergien und Unverträglichkeiten. Detaillierte Informationen und Ansprechpartner zu Lebensmittelintoleranzen finden Sie im Beitrag „Wenn der Bauch rumort“.

Mit Untergewicht einhergehende Erkrankungen

Bestimmte Erkrankungen gehen mit Untergewicht einher. Eine Ernährungstherapie hilft dann, genügend Kalorien und Nährstoffe aufzunehmen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern. Hierzu gehören konsumierende Erkrankungen wie Krebs, insbesondere auch in Verbindung mit einer Chemotherapie sowie chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Ansprechpartner ist hier die Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. (www.dccv.de).

Manchmal können aber auch Essstörungen, z. B. eine Magersucht, hinter dem Untergewicht stecken. Neben einer psychologischen Therapie müssen Betroffene ein normales Essverhalten wieder neu lernen, Hilfe finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga-essstoerungen.de.

Nährstoffmangel kann krank machen

Der Mangel an bestimmten Nährstoffen kann zu Erkrankungen führen, wie z. B. Jodmangel zu Schilddrüsenerkrankungen. Das Zusalzen mit jodiertem Speisesalz und der regelmäßige Verzehr von Seefischen wie Makrele oder Lachs kann ihn verhindern helfen. Informieren können Sie sich beim Arbeitskreis Jodmangel (www.jodmangel.de).

Zuwenig Calcium und Vitamin D begünstigt eine spätere Osteoporose (Knochenbrüchigkeit). Dieser Erkrankung können Sie schon frühzeitig vorbeugen mit Fisch, Milchprodukten, calciumreichem Gemüse wie Hülsenfrüchten und Brokkoli sowie Bewegung und Aufenthalt in frischer Luft. Informationen für Betroffene bietet unter anderem der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose (www.osteoporose-deutschland.de).

LINKS

Informationsmaterialien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu diversen Erkrankungen finden Sie im Medienangebot der DGE www.dge.de

Kontaktdaten für eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung finden Sie nach Postleitzahlen sortiert bei folgenden Verbänden:

Experten-Pool der DGE

Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e. V. (VDD)

Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)

QUETHEB-Deutschen Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/von-adipositas-bis-zoeliakie-wie-ernaehrung-krankheiten-beeinflusst/>