

Anti-Aging – Herausforderung für den Berufsstand der Diätassistenten?

Sven-David Müller

Anti-Aging – oder vielmehr Well-Aging – bedeutet länger jung bleiben durch eine intensive Lebenslust, gesunde und genussvolle Ernährung, ausreichend Bewegung, seelische Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sowie genügend Schlaf. Angesprochen sind vor allem die heute 30- bis 50-Jährigen, die in der Regel ausreichend Geld und Körperbewusstsein haben, sowie junge Leute, die zwar alt werden aber nicht altern wollen.

Was ist Anti-Aging/Well-Aging?

- länger jung bleiben
- zurück zu intensiver Lebenslust
- gesunde und genussvolle Ernährung
- ausreichend Bewegung
- seelische Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- genügend Schlaf
- gesundes Körpergewicht

Ein Problem, das dem Anti-Aging gegenüber steht, ist das Übergewicht. Es entsteht durch eine Ernährung, die zu fett (zu viel gesättigte Fettsäuren), zu süß und hyperkalorisch ist, insbesondere in Verbindung mit Bewegungsmangel. Das Übergewicht führt zu Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit. Hinzu kommen Berufs- und Freizeitstress und dadurch verursachter Schlafmangel, der die Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit verstärkt. Das führt zu Frustessen und dadurch wiederum zu Übergewicht. Das Übergewicht ist dann die Ursache für das Metabolische Syndrom (Abb. 1). Die

Haupternährungsprobleme liegen zur Zeit in einer zu hohen Kaloriendichte der Nahrung, einem zu hohen glykämischen Index, einer zu hohen Zufuhr von gesättigten Fettsäuren bei gleichzeitigem Omega-3-Fettsäurenmangel, einer suboptimalen Vitamin- und Mineralstoffversorgung sowie einem Ballaststoffmangel.

Eine Auswertung der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik von drei Studien zur Vitaminzufuhr in Deutschland ergab, dass die Vitaminversorgung keineswegs optimal ist. Das hat sich innerhalb von fünf Jahren bis zur zweiten Studie nicht verbessert, sondern bei einigen Vitaminen weiter verschlechtert. Die suboptimale Vitaminzufuhr ist bedingt durch

- die Einnahme von Medikamenten, die einen Einfluss auf den Vitaminstatus haben,
- Krankheiten, die die Vitaminresorption verschlechtern oder den Vitaminbedarf erhöhen,
- verschiedene Lebenssituationen wie zum Beispiel Schwangerschaft
- Fehlernährung, die nicht in der Lage ist, den Vitaminbedarf zu decken.

In solchen Fällen gibt die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. die Empfehlung, den Vitamin- und Mineralstoffbedarf durch eine Ernährungsumstellung, den Einsatz einer ergänzenden balanzierten Diät oder Nahrungsergänzungsmittel zu decken. Besonders sinnvoll erscheint es, auf die gesundheitsfördernde Kraft von Gemüse, insbesondere grünblättrigem, und Obst zu setzen. Nach aktuellen Angaben der WHO sind jährlich 2,7 Mio. Todesfälle weltweit auf zu geringen Gemüse- und Obstverzehr zurückzuführen.

Die Tatsache, dass es in Deutschland 50–60 % Übergewichtige, über 700.000 Essgestörte, zwei Millionen Untergewichtige, 4,4 Millionen Alkoholabhängige sowie eine suboptimale Vitaminversorgung bei 82 Millionen Menschen gibt und dass im Jahr 2000 288.192 Herzinfarkte auftraten, verdeutlicht,

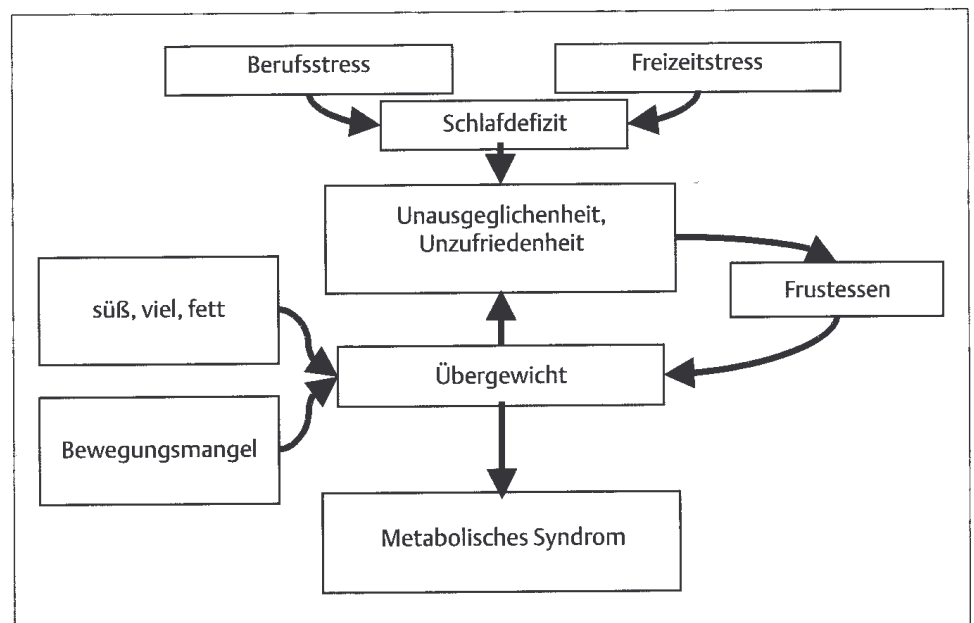


Abb. 1: Auswirkungen von Übergewicht

dass es in Deutschland massive Ernährungsprobleme gibt.

Es existieren Methoden, das Alter eines Menschen über sein Geburtsdatum hinaus zu bestimmen. Dazu zählen der Age-Scan und die Anti-Aging-Analyse. Es besteht zudem die Möglichkeit, an einem Anti-Aging-Programm beziehungsweise einer Anti-Aging-Therapie teilzunehmen.

Statt Anti-Aging ist eine Entwicklung hin zum Well-Aging wünschenswert, ganz im Sinne des griechischen »diaita«, das eine gesunde Lebensführung beschreibt, die Ernährung, Bewegung und Lebensfreude einbezieht. Die Wandlung von der Diätchwester zum Diätassistenten muss noch weiter führen und sich an die Bedürfnisse der Zeit anpassen. Es muss eine ganzheitliche Betrachtung der Situation des Ratsuchenden erfolgen und keine starre Verordnung von Diätregeln.

Well-Aging statt Anti-Aging

- diaita → gesunde Lebensführung
- Diätchwester → Diätassistent → ???
- Rückkehr zur ursprünglichen Aufgabe
- ganzheitliche Betrachtung vs. Diätregeln

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine Ernährung möglichst isokalorisch sein sollte. Es ist sinnvoll, wenn die Well-Aging-Kost einen niedrigen glykämischen Index, eine niedrige glykämische Ladung sowie eine Fettzufuhr von 30–35 Energieprozent aufweist.

Eine optimale Praxis sollte aus Arzt, Diätassistent/Diplom Oecotrophologe, Physiotherapeut/Fitnessberater und Psychotherapeut bestehen, um eine ganzheitliche Behandlung des Patienten gemäß der diaita zu gewährleisten.

Literatur beim Verfasser.

Sven-David Müller

Diätassistent/Diabetesberater DDG
Gesellschaft für Ernährungsmedizin
und Diätetik e.V.

Kurbrunnenstraße 5
52066 Bad Aachen

E-Mail: sdmueller@ernaehrungsmed.de