

Gesundheitstipp

Epi-Food – was steckt dahinter?

Unsere Gene bestimmen mit, wie gesund wir sind. Die epigenetische Forschung hat jedoch herausgefunden, dass sie zwar einiges für unser Leben festlegen, aber nicht unveränderlich sind: Wir können unser Erbgut (Genom) durch unseren Lebensstil beeinflussen. Denn unsere Körperzellen erneuern sich fortlaufend und Wissenschaftler konnten nachweisen, dass sie sich verändern, je nachdem, wie wir leben und was wir essen. Daher stammt auch die Bezeichnung „Epigenetische Ernährung“, kurz Epi-Food. Das Zukunftsinstitut sagt dem Epi-Food-Ansatz in seinem Gesundheitsreport 2024 eine große Zukunft voraus.

Wie funktioniert das?

Die epigenetischen Forscher sehen in Epi-Food die Chance, dass wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aktiv unterstützen können, indem wir bestimmte Nahrungsmittel wie Zucker, Weizen oder Milch reduzieren und andere Lebensmittel wie Nüsse oder Gemüse bevorzugen. Eine epigenetisch optimierte Ernährung kann, so die Wissenschaftler, die körpereigenen Zellen resistenter gegenüber bestimmten Krankheiten machen. Dabei hat der Epi-Food-

Trend nicht nur die Gene im Blick: Auch die unzähligen Bakterien, Viren und Pilze in unserem Körper, insbesondere im Darm, entwickeln sich unterschiedlich, je nachdem, was wir essen. Und sie spielen eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Epi-Food kann jeder

Die meisten von uns kennen das Gefühl, sich manchmal nach dem Essen voll und unwohl zu fühlen, weil es zu viel, zu süß oder zu fettig war. Der Körper macht uns klar, was er davon hält. Meistens spüren wir die Wirkung unserer Ernährung auf unseren Organismus jedoch nicht so deutlich. Unser Körper zeigt uns dann subtiler, dass ihm etwas nicht passt, etwa indem wir uns häufig müde oder unkonzentriert fühlen oder sich gar ernsthafte psychische oder körperliche Beschwerden entwickeln. Nicht alles liegt an unserer Ernährung, aber wer sich bewusst macht, was täglich auf seinem Teller landet, tut sich und seinen Genen nachweislich etwas Gutes.

Unser Lebensstil entscheidet

Natürlich wirkt sich nicht nur unsere Ernährung epigenetisch aus, sondern unser gesamter Lebensstil: Schlaf, Bewegung, Umweltgifte, Stress – all das wirkt auf unsere Körperzellen. Und nicht nur auf unsere eigenen: Epigenetik-Forscherin Prof. Isabelle Mansuy von der ETH Zürich fand heraus, dass sich die durch unseren Lebensstil geprägten Gene auch auf unsere Kinder und Enkelkinder übertragen. Je gesünder wir leben und uns ernähren, umso besser also auch die Voraussetzungen für unsere Nachkommen.

Was also landet bei Epi-Food auf dem Teller?

Tatsächlich gibt es bislang keine fertige Liste für epigenetische Lebensmittel. Daher klingt das, was derzeit unter Epi-Food-Rezepten läuft, auch nicht ganz neu: Eine epigenetische Ernährung basiert auf frischen Zutaten von hoher Qualität und dem Verzicht auf Industriezucker, Weizenmehl und Kuhmilch. Dafür landet viel buntes, saisonales Gemüse auf dem Teller. Je kräftiger die Farbe, umso besser, wie bei Brombeeren, roter Paprika oder Spinat. Dazu Omega-3-Fettsäuren, wie in hochwertigen Ölen, sowie Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und ab und zu etwas Fisch und Fleisch. Wer auf Süßes steht, greift zu Datteln oder Bananen als Ersatz für Industriezucker.

Insgesamt ist die epigenetische Ernährung ein spannendes und vielversprechendes Forschungsfeld, das jedoch noch in den Kinderschuhen steckt. Dabei ist es wichtig, kritisch zu bleiben und sich auf fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zu stützen. Zudem ist es immer ratsam, eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung zu konsultieren, bevor Sie wesentliche Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen.

Epi(sche) Geburtstagsmuffins

Es gibt etwas zu feiern und Sie möchten Ihren Kolleginnen und Kollegen den Arbeitstag versüßen? Dann haben wir ein köstliches Rezept für Sie:

Zutaten:

- 100 ml Haferdrink
- 170 g Datteln (getrocknet, entsteint)
- 2 reife Bananen
- 3 Eier
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver

Haferdrink erwärmen. Datteln und Bananen hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Eier schaumig schlagen. Mandeln, Zimt, Salz, Kakao und Backpulver vermischen und zu den verquirlten Eiern geben. Anschließend das Dattel-Bananen-Püree kräftig unterrühren. Teig in zwölf Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten bei 180 °C Grad im Ofen backen.

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende
Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement
philip.ende@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © fcafotodigital

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.