



ZiFFs verrückte Reise durch Zeit & Therapie Der Wissen - schafft´s! - Kongress

Vortrag: Ernährung im Wandel der Zeit
Prof. Dr. (BRA) Nelson F. Annunciato

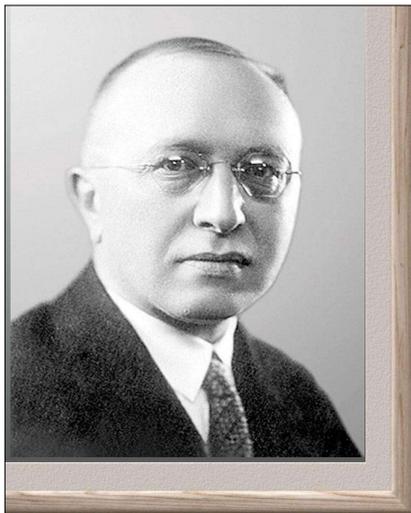
ZiFF - GmbH
Katenerberger Straße 107
D 45327 Essen

Tel.: 0201 - 371 90 83

www.ziff.de
info@ziff.de







Nikolaj Nikolajewitsch Anitschkov



In den Jahren 1913 bis 1914 arbeitete er als Assistent am Pathologischen Institut der Universität Freiburg bei dem deutschen Pathologen Karl Albert Ludwig Aschoff.

A photograph of Uffe Ravnskov, an older man with white hair and a beard, wearing a white shirt and tie, speaking at a podium. A book cover for 'MYTHOS CHOLESTERIN' is overlaid on the right side of the image. The book cover features a large egg and the text 'Uffe Ravnskov MYTHOS CHOLESTERIN Die größten Irrtümer Herausgegeben von Udo Pollmer HIRZEL'. In the top left corner of the image, there are several icons of hard-boiled eggs.

Uffe Ravnskov, Udo Pollmer: *Mythos Cholesterin*. Hirzel, Stuttgart 2008 (4. komplett. überarbeitete u. ergänzte Auflage). ISBN 978-3-7776-2123-4

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

5

- 1. Lebenswichtige Nährstoffe:** Die Nahrung liefert essentielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fette und Kohlenhydrate, die für das Wachstum, die Energieproduktion und die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen erforderlich sind.



Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

6

- 2. Prävention von Krankheiten:** Eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko für viele chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und bestimmte Krebsarten signifikant reduzieren. Der Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist besonders wichtig.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

7

3. Stärkung des Immunsystems: Eine nährstoffreiche Ernährung unterstützt das Immunsystem und erhöht die Fähigkeit des Körpers, Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Vitamine wie C und D3 sowie Mineralstoffe wie Zink sind hierbei besonders relevant.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

8

4. Gesunde Gewichtsregulation: Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele gesundheitliche Probleme, während eine ausgewogene Ernährung das Hungergefühl reguliert und gesunde Essgewohnheiten fördert.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

9

5. Mentale Gesundheit: Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass Ernährung auch einen Einfluss auf die geistige Gesundheit hat. Eine brauchbare Nahrungsaufnahme kann Stimmung und kognitive Funktionen verbessern. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch und Nüssen vorkommen, können beispielsweise die Stimmung stabilisieren.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

10

6. Verdauungsgesundheit: Eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, fördert eine gesunde Verdauung und kann Probleme wie Verstopfung und Reizdarmsyndrom reduzieren. Probiotische Lebensmittel, wie Kefir, unterstützen auch die Darmmikrobiota.

Wenn Dein Darm
entzündet ist,
ist Dein ganzer
Körper **entzündet**.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

7. Energiestabilität: Die Ernährung hat direkten Einfluss auf den Energielevel. Ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und guten Fetten sorgt dafür, dass der Körper über die notwendige Energie verfügt, um den Tag zu bewältigen.

Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit

13

8. Knochen- und Zahngesundheit: Lebensmittel, die reich an Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2 (MK-7) sind, sind entscheidend für die Erhaltung starker Knochen und gesunder Zähne, was das Risiko für Osteoporose im Alter verringert.

Kulturelle Einflüsse vs. Geographische Einflüsse

14

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| * Traditionen und Bräuche | * Klima |
| * Essenskodex | * Ressourcenverfügbarkeit |
| * Geschmack und Zubereitung | * Migration und Handel |

Mittelalterliche Ernährung

- Rationierung durch Religion und Verfügbarkeit
- Unterschiede zwischen Oberschicht und Bauern

19. Jahrhundert und Industrialisierung

- Einführung verarbeiteter Lebensmittel
- Auswirkungen auf Essgewohnheiten

Der Einfluss von Kriegen auf die Ernährung

- Rationierung während des Zweiten Weltkriegs
- Veränderung der Ernährungsmuster



Photograph of Dicke in a characteristic pose as a close and considerate friend to his patients in his time of Director of the Wilhelmina Children's Hospital, Utrecht.

Dr. Williem Karel Dicke - 1953

Zusammenhänge
zwischen
Weizen - Gluten - Darm

70er und 80er Jahre: Gesundheitstrends

- Aufkommen von Veganismus und Fettvermeidung
- Einfluss der Werbung auf Diäten

Ernährungswissenschaftler



Ancel Keys

Coronary heart disease in seven countries.

Author(s) : KEYS, A. ←

Author Affiliation : Lab. Physiol. Hyg., Univ. Minnesota, Sch. Pub. Health, Minneapolis.

Journal article : [Circulation](#) 1970 Vol.41 No.1 pp.186-195

Abstract : In an international cooperative study on the epidemiology of coronary heart disease teams examined 12, 770 men 40 to 59 years old in Finland, Greece, Italy, Japan, the Netherlands, the United States and Yugoslavia, who were re-examined 5 years later. In the United States of a total of 125 deaths during the 5 years 62 were due to coronary heart disease, in Finland 38 of 111, in the Netherlands 16 of 50, and in all other groups only about 1 in 8. Within countries there were no significant differences in incidence of the disorder between regions except in rural Finland where the east had significantly more than the west.

Cigarette smoking, body fatness and relative bodyweight did not seem to explain population differences in incidence of the disorder, but there was a tendency for incidence to be related to the prevalence of hypertension, serum cholesterol values and saturated fatty acids in the diet. There were no statistically significant relations between habitual physical activity and the incidence of coronary heart disease. There was no indication that incidence was inversely related to the incidence of any other disease.

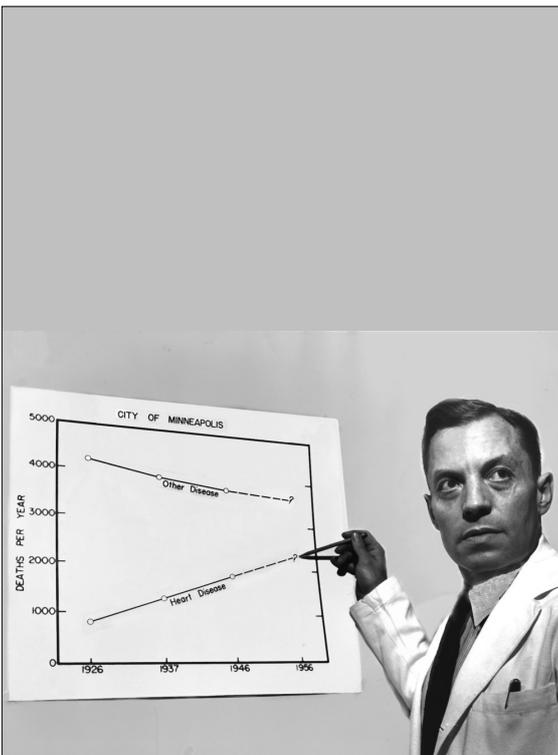
Organism descriptor(s) : man

Descriptor(s) : blood chemistry, blood serum, body weight, cholesterol, epidemiology, fatty acids, heart, heart diseases, hypertension, incidence, men, obesity, physical activity, rural areas, saturated fatty acids

Identifier(s) : coronary diseases, fatness, high blood pressure, Yugoslavia, United States of America

Geographical Location(s) : Finland, Greece, Italy, Japan, Netherlands, Nordic Countries, USA, Yugoslavia

Broader term(s) : Homo, Hominidae, primates, mammals, vertebrates, Chordata, animals, eukaryotes, Developed Countries, European Union Countries, Nordic Countries, Northern Europe, Europe, OECD Countries, Balkans, Southern Europe, Mediterranean Region, APEC countries, East Asia, Asia, Benelux, Kingdom of the Netherlands, Western Europe, North America, America



Superfoods und moderne Ernährung

- Wissenschaftliche Hintergründe und ihre Popularität
- Die Rolle sozialer Medien

Technologische Einflüsse

- Einfluss von Lebensmittel-lieferdiensten
- Verwendung von Apps zur Ernährungsüberwachung



Funktionelle Medizin und Ernährung

- Prinzipien der funktionellen Medizin
- Personalisierte Ernährungsansätze

Ernährung und Darmgesundheit

- Rolle der Mikrobiota
- Benefits fermentierter Lebensmittel

Modetrends in der Ernährung

- Intermittierendes Fasten und seine Popularität
- Unterschiede zwischen Keto und LowCarb

Bedeutung von Bildung

- Förderung gesunder Ernährung in Schulen
- Aufklärung als Schlüssel zur Verbesserung



Kritik an Ernährungstrends

- Die Gefahren von Diäten und Extreme
- Bedeutung einer ausgewogenen Sichtweise

Zukünftige Trends in der Ernährung

- Prognosen über Ernährungsentwicklung
- Rolle der Wissenschaft in der Ernährung der Zukunft

23

Ein altes ayurvedisches Sprichwort lautet:

"Wenn die Ernährung falsch ist, ist die Medizin nicht von Nutzen.

Wenn die Ernährung richtig ist, ist die Medizin nicht nötig."

24

Die Lebensmittel, die Sie für Ihre Ernährung auswählen, stellen eine der wichtigsten Möglichkeiten dar, um die Kontrolle über Ihre Gesundheit von Gehirn und Körper zu übernehmen.