

Eve Foehr

## Länger leben

### durch gesunde Ernährung

---



Wer weniger Chips isst, lebt länger — so einfach lässt sich die Botschaft nicht mehr weglächeln. Zwei aktuelle Studien, über die die Süddeutsche Zeitung berichtete, liefern nüchterne Zahlen: Wer sich konsequent an gesunden Ernährungsmustern orientiert, gewinnt im Schnitt Jahre an Lebenserwartung — und das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfall, Krebs und Typ-2-Diabetes sinkt deutlich.

Im Zentrum steht eine Analyse eines Forscherteams um die Ernährungswissenschaftlerin Yanling Lv von der Huazhong University of Science and Technology, publiziert in der Fachzeitschrift Science Advances. Aus Daten von 103.649 Teilnehmenden der UK Biobank folgten die Autorinnen und Autoren über eine mittlere Nachbeobachtungszeit von 10,6 Jahren: In dieser Zeit wurden 4.314 Todesfälle registriert — genug, um ernste Signale zu sehen.

Konkret: Das Fünftel der 45-jährigen Männer mit der gesündesten Ernährung hatte eine um 1,9 bis 3 Jahre höhere Lebenserwartung als Männer mit der ungünstigsten Ernährung; bei Frauen lag der Vorteil bei 1,5 bis 2,3 Jahren.

Gewinner waren nicht einfach Vegetarier oder Kalorienzähler, sondern Menschen, deren Speiseplan bestimmte Muster erfüllte: Bei Männern zeigte das so genannte DRRD-Modell (Dietary Risk Reduction for Diabetes) die stärkste Wirkung — ein Konzept, das insbesondere ballaststoffreiche Lebensmittel fördert und zucker- und stärkehaltige Kost meidet. Frauen profitierten besonders von einer an das Mittelmeer angepassten Diät (Amed), die viel Obst, Gemüse und ungesättigte Fette — etwa Olivenöl — vorsieht. Untersucht wurden außerdem ein pflanzenbasiertes Modell (hPDI), die Blutdruck-reduzierende DASH-Diät und der Harvard-Index für gesunde Ernährung (AHEI). Gemeinsamkeiten aller erfolgreichen Muster: Vollkorn, Gemüse, Obst, Nüsse — und ein Verzicht auf «schlechte» Komponenten.

Die stärkste einzelne Schutzwirkung zeigte sich für Ballaststoffe; am schädlichsten waren zuckerhaltige Getränke: Sie treiben Blutzuckerschwankungen, fördern Insulinresistenz und die Fettleber — Mechanismen, die langfristig chronische Erkrankungen und vorzeitigen Tod begünstigen. Als Quellen für Ballaststoffe nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte, Nüsse, bestimmte Gemüsesorten und Früchte.

Die Forschergruppe schließt daraus: Gesunde Ernährung verlängert die Lebenserwartung — und das weitgehend unabhängig von genetischen Langleblichkeitsfaktoren. Mehrere Mechanismen sprechen dafür: Ballaststoffe, Antioxidantien (Vitamin C, E, Carotinoide, Spurenelemente) und ein Gesamtkonzept, das Entzündungs- und Stoffwechselfade günstig beeinflusst.

## Herzgesundheit hängt von Lebensmitteln ab

Die zweite Studie, erschienen im Journal of the American College of Cardiology und angeführt von Zhiyuan Wu von der Harvard T.H. Chan School of Public Health, bringt eine wichtige Nuance: Ob eine kohlenhydratarme oder fettarme Diät dem Herzen nutzt, hängt weniger an der Menge von Kohlenhydraten oder Fett, sondern an deren Qualität. Hochwertige Diäten enthalten pflanzliche Proteine und Fette sowie komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Obst und Hülsenfrüchten; verarbeitetes Fleisch, stark verarbeitete Kohlenhydrate und minderwertige Fette dagegen erhöhen das Risiko für koronare Herzkrankheit. Die Autoren werteten fast 200.000 Datensätze aus drei großen Kohorten aus — 20.033 Fälle von Koronarer Herzkrankheit wurden dokumentiert — und kommen zu dem Schluss, dass pauschale Makronährstoff-Anpassungen ein Mythos sind; entscheidend ist die Auswahl der Lebensmittel.

## Was heißt das fürs Praktische?

Kein einzelnes «Superfood» rettet uns, und Verzichtsideologien helfen wenig. Die Befunde sprechen für eine pragmatische, qualitätsorientierte Ernährungspolitik: mehr Vollkorn, mehr Hülsenfrüchte, mehr Obst und Gemüse, mehr Nüsse, mehr ungesättigte pflanzliche Fette — und deutlich weniger zuckerhaltige Getränke sowie stark verarbeitete Produkte. Für Gruppen mit erhöhtem Risiko — etwa ehemalige oder aktuelle Raucher — scheinen bestimmte Muster (wie das DRRD) besonders vorteilhaft.

Kurz: Wer länger leben möchte, muss nicht in Askese verfallen — aber die Auswahl auf dem Teller kann über Jahre entscheiden. Und während Lebensmittelindustrie und Werbebudgets weiter auf Geschmack und Haltbarkeit setzen, liefern die Daten eine klare Botschaft an Politik und Verbraucher: Ernährungsqualität ist kein Lifestyle-Zusatzeffekt — sie ist eine messbare Lebensverlängerung.

Eure Eve Foehr

