

ERNÄHRUNG und GESUNDHEIT

Ernährung beeinflusst Gesundheit, Lebensqualität und das Risiko zahlreicher chronischer Erkrankungen. Besonders Übergewicht, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen in Deutschland zu den wichtigsten Gesundheits-Herausforderungen. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts ist mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig (RKI 2023).

Gesundheitliche Chancen sind dabei sozial ungleich verteilt. Menschen mit geringerem Einkommen oder niedriger Bildung sind häufiger von ernährungsbedingten Erkrankungen betroffen. Ernährung ist daher nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Thema (WHO 2023).

1. Grundlagen gesunder Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen. Besonders empfohlen werden:

- Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte
- ausreichende Eiweißzufuhr
- ballaststoffreiche Lebensmittel
- ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen und Fisch

Ein hoher Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel und Zucker erhöht dagegen das Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen (DGE 2024; WHO 2023).



2. Darmgesundheit und Mikrobiom

Der Darm besitzt zentrale Funktionen für Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Darmmikrobiom – die Gesamtheit der Darmbakterien. Ballaststoffreiche Ernährung fördert eine gesunde Darmflora, während hochverarbeitete Ernährung, Stress oder Bewegungsmangel negative Auswirkungen haben können (Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology 2022).

Auch das Reizdarmsyndrom steht häufig mit Ernährung und Veränderungen des Mikrobioms in Zusammenhang (DGVS 2023).

Neuere Forschungen zeigen zudem, dass der Blinddarm vermutlich als Schutzraum für nützliche Darmbakterien dient und damit zur Stabilität der Darmflora beiträgt (Parker et al. 2007; Bollinger et al. 2019).



3. Herz-Kreislauf- und psychische Gesundheit

Erhöhte LDL-Cholesterinwerte gelten als wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Präventive Maßnahmen wie Bewegung, Gewichtsreduktion sowie mediterrane Ernährung können das Risiko deutlich senken (ESC 2024).

Auch die psychische Gesundheit wird durch Ernährung beeinflusst. Studien zeigen, dass stark zucker- und fettreiche Ernährung häufiger mit ungünstigen psychischen Gesundheitswerten verbunden ist, während pflanzenbetonte Ernährungsweisen positive Effekte auf Stimmung und Wohlbefinden zeigen können (Lancet Psychiatry 2022).

4. Ernährung im Lebensverlauf

Im Kindesalter werden langfristige Ernährungsgewohnheiten geprägt. Schulen und Kitas übernehmen deshalb eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung (DGE 2024).

Im höheren Lebensalter steigt dagegen das Risiko für Mangelernährung und Muskelabbau. Unterstützungsangebote wie Ernährungsberatung oder soziale Mittagstische können helfen, Selbstständigkeit länger zu erhalten.

5. Regionale Perspektive: Kreis Unna

Auch im Kreis Unna steigen die Zahlen von Übergewicht und Adipositas. Prävention und kommunale Gesundheitsförderung bleiben daher wichtige Aufgaben.

Ein bedeutendes regionales Angebot ist der „Mobile Gesundheitskiosk“, der wohnortnah über Ernährung, Bewegung und Vorsorge informiert und insbesondere vulnerable Bevölkerungsgruppen unterstützt.

Kontakt

Mobiles Gesundheitskiosk, Gesundheitsamt Kreis Unna

Telefon: 0 23 03 27-35 53 und -27 59 und -42 52

E-Mail: gesundheitskiosk@kreis-unna.de

Web: Mobiles Gesundheitskiosk / Kreis Unna



Literaturverzeichnis:

- Bollinger, R. R. et al. (2019): *The vermiform appendix: an immunological organ sustaining a microbiome inoculum.* In: Clinical Science, 133(1), S. 1–8.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024): *Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung.* Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) (2023): *S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom.* Berlin.
- European Society of Cardiology (ESC) (2024): *Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice.* Brüssel.
- Lancet Psychiatry (2022): *Nutrition and Mental Health – Review Article.* London.
- Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology (2022): *Gut Microbiome and Human Health.* London.
- Parker, W. et al. (2007): *Biofilms in the large bowel suggest an apparent function of the human vermiform appendix.* In: Journal of Theoretical Biology, 249(4), S. 826–831.
- Robert Koch-Institut (RKI) (2023): *Gesundheit in Deutschland aktuell.* Berlin.
- World Health Organization (WHO) (2023): *Healthy Diet – Factsheet.* Genf.