



Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie  
Hormone und Stoffwechsel



### **DACH-Tagung 2016**

59. Symposium der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie, 21. Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Endokrinologie und Stoffwechsel und Frühjahrestagung 2016 der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie

### **PRESEMITTEILUNG**

## **Ernährungstipps von Hormon-Experten:**

### **Die richtigen pflanzlichen Fette und Ballaststoffe verlängern das Leben**

**München, Mai 2016 – Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, ein Viertel der Bevölkerung sogar fettleibig. Zu hohes Körpergewicht erhöht das Risiko auf Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs und verkürzt so die Lebenserwartung. Die richtige Ernährung kann dagegen nicht nur schlank halten, sondern auch das Leben verlängern. Vor allem Ballaststoffe aus Getreide und Hülsenfrüchten sollten dabei reichlich verzehrt werden. Wie Nahrungsmittel die Lebensdauer beeinflussen, diskutieren Experten auf der Pressekonferenz der DACH-Tagung am 26. Mai 2016 in München.**

Vielen Menschen fällt es schwer, beim Essen das richtige Maß zu finden, wie Professor Dr. med. Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke weiß: „Essen ist ein so grundlegendes Bedürfnis, dass wir uns angesichts des enormen Angebots oft nicht zurückhalten können.“ Wer seine Nahrungsmittel aber klug auswählt, kann trotzdem gesund bleiben. Der Stoffwechsel lässt sich nämlich mit bestimmten Komponenten der Nahrungsmittel gezielt steuern: So enthalten Gemüse und Obst nicht nur Vitamine, sondern auch zahlreiche Mikronährstoffe wie Metalle, Polyphenole und Ballaststoffe. Professor Pfeiffer erklärt: „Während wir Vitamine nur in kleinen Mengen benötigen, sind es vor allem die Mikronährstoffe, die die gesundheitliche Wirkung von Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ausmachen.“

Vorsicht sollte man dagegen im Umgang mit Zucker walten lassen: „Der Haushaltszucker, von dem jeder Deutsche rund 30 Kilogramm im Jahr isst, erhöht in großen Mengen die Harnsäurewerte, und fördert das Risiko auf Fettleber und Diabetes“, mahnt der Ernährungsexperte und Diabetologe. Auch leicht verdauliche Kohlenhydrate wie beispielsweise Weißbrot oder helle Nudeln treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Auch bei Fetten gilt es die richtige Wahl zu treffen. Dabei sollten gesättigte Fette aus Butter, Sahne oder Fleisch jedoch nur in Maßen verzehrt werden. „Vorziehen sind

ungesättigte Fettsäuren aus nicht-tropischen, pflanzlichen Ölen. Sie schützen eindeutig vor Arterienverkalkung und Diabetes“, sagt Professor Pfeiffer.

Wie viel Eiweiß gesund ist, scheint eine Frage des Alters zu sein. Während eine eiweißreiche Ernährung das Krebsrisiko bei jungen Erwachsenen erhöht, schützt sie Menschen über 60 Jahre nicht nur vor Krebs, sondern auch vor Muskelabbau und Knochenbrüchen. „In unseren Studien bewirkte eiweißreiche Nahrung aus tierischen oder pflanzlichen Quellen zudem eine erhebliche Stoffwechselverbesserung bei älteren Diabetespatienten mit weniger Leberfett, weniger Entzündungen und eine starke Verbesserung des Fettprofils im Blut“, ergänzt Professor Pfeiffer.

„Als Hormon- und Stoffwechselexperten versuchen wir, dem sehr komplexen Wechselspiel zwischen den einzelnen Nahrungsbestandteilen, der Darmflora und den Hormonen mit ihren vielfältigen Wirkung auf den Stoffwechsel immer besser auf die Spur zu kommen“, sagt Professor Dr. med. Matthias Weber, Mediensprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). „Dadurch erfahren wir mehr über die Entstehung von zahlreichen Volkskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht aber auch Bluthochdruck und Arteriosklerose.“ Zugleich lassen sich daraus aber auch ganz praktische Tipps für den Alltag ableiten. Wie die ideale Ernährung für ein langes, gesundes Leben aussieht, erklären Experten auf einer Pressekonferenz der DGE am 26. Mai in München.

#### **Literatur:**

Prof. Dr. med. Andreas Pfeiffer, Redemanuskript DACH-Tagung-Pressekonferenz, 26.05.2016

#### ***Terminhinweis:***

Pressekonferenz anlässlich der DACH-Tagung

**Termin:** Donnerstag, 26. Mai 2016, 12:00 bis 13:00 Uhr

**Ort:** Holiday Inn München, City Centre, Hochstraße 3, 81669 München, Forum 11

**Referat:** Welche Ernährung verlängert das Leben?

*Professor Dr. med. Andreas Pfeiffer*

Weitere Informationen zur Tagung und das Programm finden Sie im Internet: [www.dach2016.com](http://www.dach2016.com)

*Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen, Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, „endokrin“ ausgeschüttet, das heißt nach „innen“ in das Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben „exokrine“ Drüsen, wie Speichel- oder Schweißdrüsen, ihre Sekrete nach „außen“ ab.*

#### **Ihr Kontakt für Rückfragen:**

DGE-Pressestelle

Dagmar Arnold, Lisa Ströhlein

Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart, Telefon: 0711 8931-380/-459, Telefax: 0711 8931-167

E-Mail: [arnold@medizinkommunikation.org](mailto:arnold@medizinkommunikation.org), [stroehlein@medizinkommunikation.org](mailto:stroehlein@medizinkommunikation.org)

[www.dach2016.com](http://www.dach2016.com), [www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)

[www.hormongesteuert.net](http://www.hormongesteuert.net), [www.facebook.com/dge.hormongesteuert](https://www.facebook.com/dge.hormongesteuert)