



Yasmin Niederstenschnee,
Fachredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie alle kennen vermutlich das Sprichwort „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme; es ist ein komplexer Bereich, der sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte umfasst. Im Raum steht dabei oft die Frage: Wie ernähre ich mich richtig? Eine gesunde Ernährung – so die Grundlage – versorgt den Körper mit ausreichend Nährstoffen, um seine Funktionen optimal zu unterstützen.

Aber darüber, welche Nahrungsmittel sich nun als „gesund“ einstufen lassen und bis zu welcher Menge, streiten sich trotz umfangreicher wissenschaftlicher Forschung nicht nur Laien, sondern auch Fachleute. Welche Ernährungsform eignet sich am besten für den Menschen im 21. Jahrhundert – Keto, Paleo, vegetarisch oder doch vegan? Und ist die Mittelmeer-Diät wirklich die gesündeste Ernährung der Welt? Wie viele Mahlzeiten sollten es sein pro Tag? Muss ich jeden Bissen wirklich 30-mal kauen, bevor ich ihn hinunterschlucke?

Oft wünschen sich Patient*innen auf diese komplexen Fragen einfache und alltagstaugliche Antworten. Doch die gibt es nicht. Zwar existieren hilfreiche Grundregeln und Empfehlungen – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat im März 2024 etwa ihre aktualisierten Ernährungsempfehlungen vorgestellt: Stichwort „Mehr Pflanze,

weniger Tier – gut für Gesundheit und Umwelt“ [1]. Doch eine wirklich universelle Form der Ernährung, die gut und gesund für alle ist, gibt es vermutlich nicht. Auch deshalb und unterstützt durch die Digitalisierung ist die personalisierte Ernährung zu einem der größten Trends im Ernährungssektor geworden. Die Ernährung richtet sich bei diesem Ansatz nach einem individuell auf den Körper abgestimmten Plan, der Gene, Mikrobiom und Biomarker berücksichtigt. Liegt hier die Antwort auf die Frage nach gesunder Ernährung?

Über Ernährungsfragen lassen sich ganze Bibliotheken füllen. In dieser Ausgabe können wir daher nur Schlaglichter auf einzelne Aspekte dieses so wichtigen Themas werfen, darunter auf Essstörungen (S. 6), pflanzenbasierte Ernährung (S. 14), Diabetesprävention (S. 22) sowie Empfehlungen aus der traditionellen Medizin (S. 28, 32). Ich freue mich darauf, mit Ihnen diese spannenden und vielschichtigen Themen zu erkunden!

A handwritten signature in blue ink that reads 'Y. Niederstenschnee'.

Ihre Yasmin Niederstenschnee

[1] www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen