

# Demenzprävention: Essen, Ernährung, Kommunikation

Fachtag (online) Prävention Demenz | 16. November 2023

Prof`n Dr. Ines Heindl a. D. | EUF

# Essen, Ernährung und Gesundheit

- 1 | GESUNDHEIT: Das Beste für Kopf und Körper
- 2 | Nahrungsqualität: Es gibt nicht *DIE* gesunde Ernährung
- 3 | Essen, Emotionen, GEMEINSCHAFT: Männer & Frauen

*Fazit I:* Wege aus der Orientierungslosigkeit?

*Fazit II:* Sinnlichkeit der Demenzprävention

*Fazit III:* Essen IST Kommunikation



**Körper & Herz**  
Wo/wie fühle ich,  
was mir gut tut?

**Bauch** - Magen,  
Darm,  
Verdauung,  
Mikrobiom

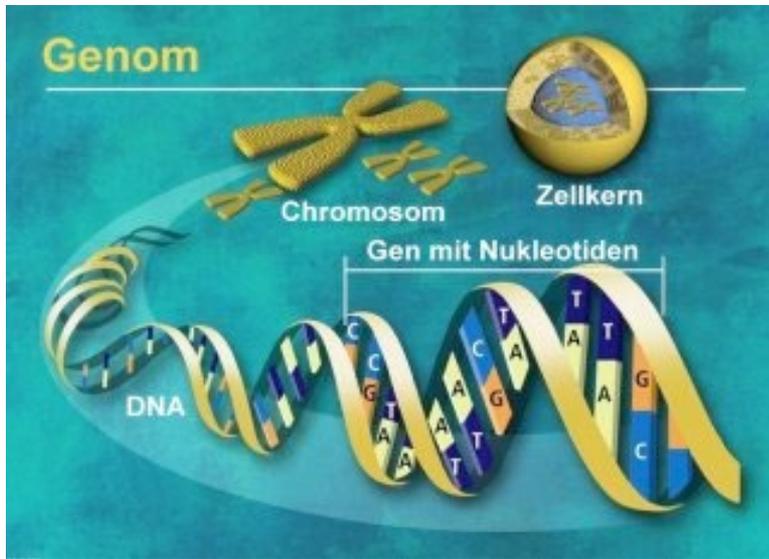
**Kopf** - Gehirn,  
Konzentration,  
Entspannung



**Entzündungen**

**Immunsystem**

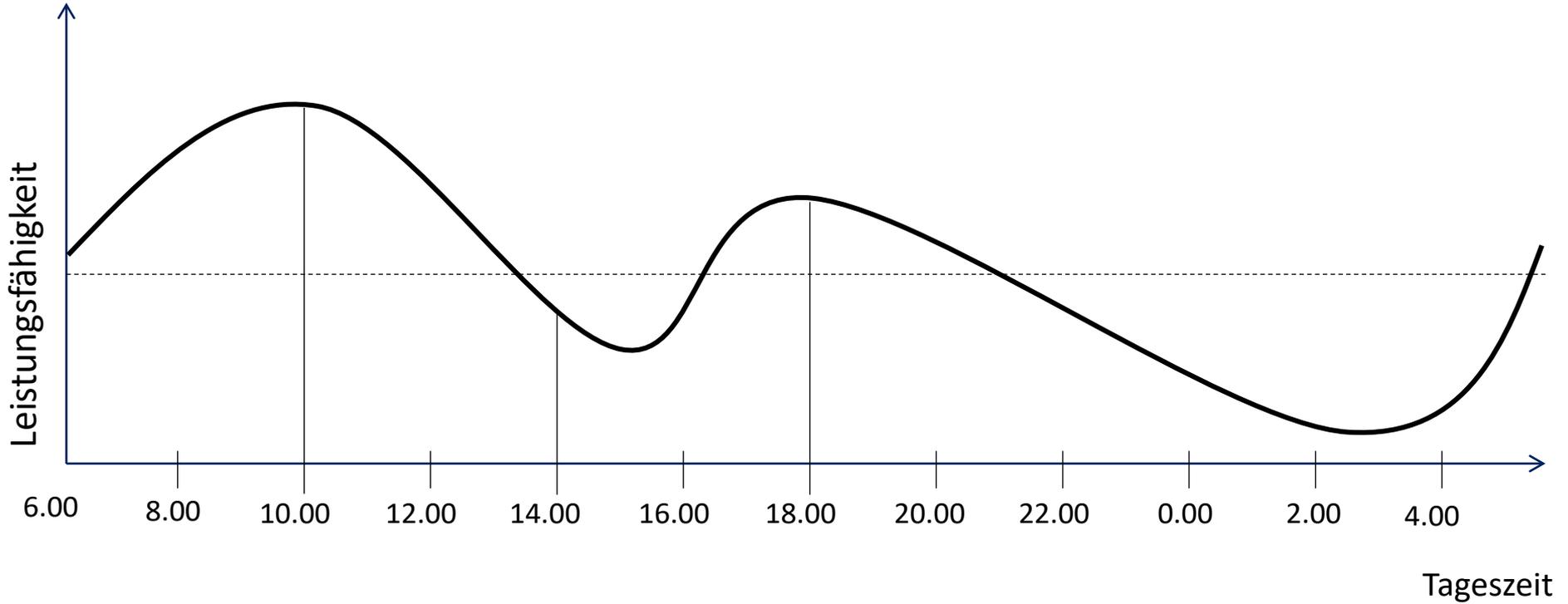
**Sonstiges**



## Prävention # Gesundheitsförderung



# Leistungskurve



# Das *Beste* für Kopf und Körper

GESUNDHEIT und Genuss für ein langes Leben

Trinken | mind. 1,5 Liter/Tag, der Körper braucht *Wasser*

*Qualität* der Lebensmittel | Verarbeitungsgrad NOVA  
Anbau/Region/Haltung der Tiere/Tierwohl

Vit. D

Vielfalt der Farben | *Gemüse/Obst* / Ballaststoffe

Süße Verführung? | Entspannung | Was hilft?

Pflanzliche Öle und *Fette* | Omega-3-FS



Zentrale Frage | Was ist drin? Herkunft, Zutaten, Verarbeitung  
→ *Nahrungsmatrix* | Stärke, Ballaststoffe

# GEBENSIEIHRERLEBEN EINENEUEGESCHMACKS- RICHTUNG.

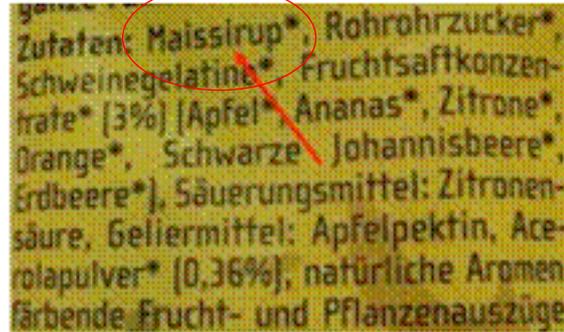
hella. Für jeden Geschmack die richtige Erfrischung.



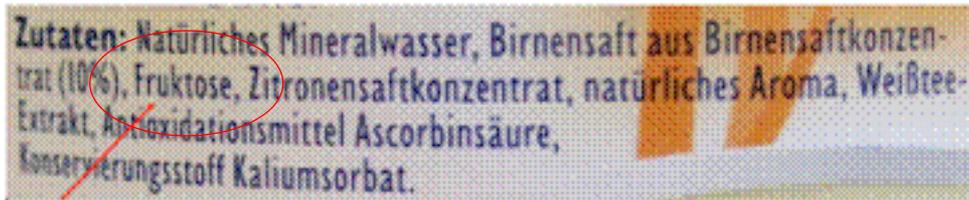
VON GRUND AUF FRISCH.



Beispiel 1: Milchshake mit Erdbeergeschmack, sehr hoher Fruktosegehalt (42,5g Fruktose/500g)



Beispiel 2: Fruchtgummis gesüßt mit Maissirup



Beispiel 3: Mit Fruchtzucker (Fruktose) gesüßtes Getränk (18 g Fruktose/500 g).

(Hahn | Ströhle | Wolters 2015)

## Fructose Stoffwechsel:

Leber: < 50g/Tag

**HFCS** = high fructose corn sirup



Beispiel 4 Softdrink: Der Fruchtzucker stammt aus dem Haushaltszucker (26,5 g Fruktose/500g)

# Nahrungsqualität | Wunsch, Wirklichkeit

Geschmack und Gesundheit: Durch (Ultra)Verarbeitung...

...ist Zucker einfach überall: die Fructose-Falle!!

...verstecken sich Fette (25 E%): süße Fettigkeiten (*Palmöl*)

...wirkt Geschmacksverstärkung: *Glutamat/Zucker*

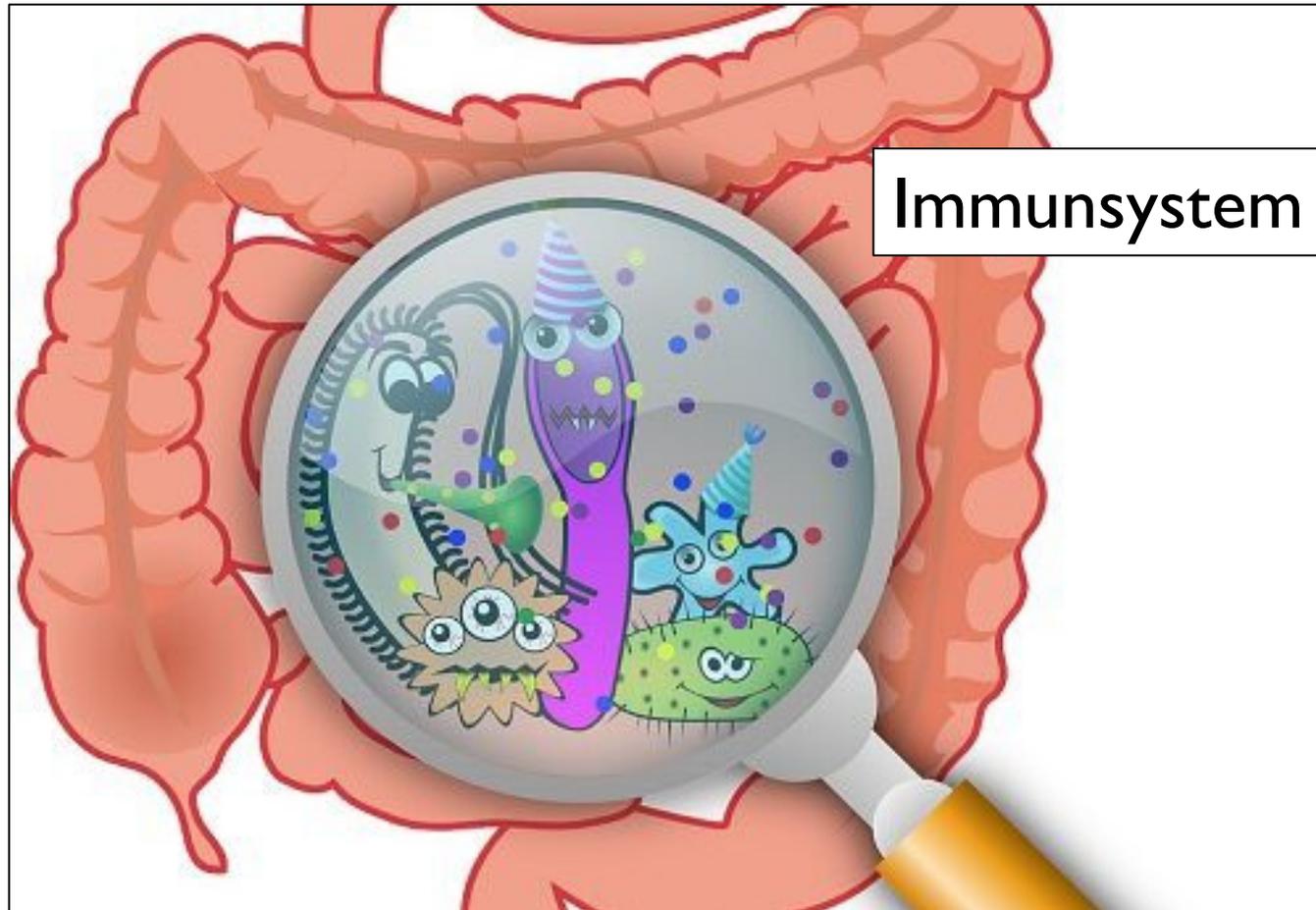
Dort zeigen sich die Interessen der LM-Industrie: *Wachstum*

→ Berechenbare Konsumenten: kaufen und essen viel

→ Billige Produkte: Zutaten sparen/strecken/ersetzen

# Nahrungsqualität | Mikrobiota & Symbiose

→ für ein langes, gesundes Leben

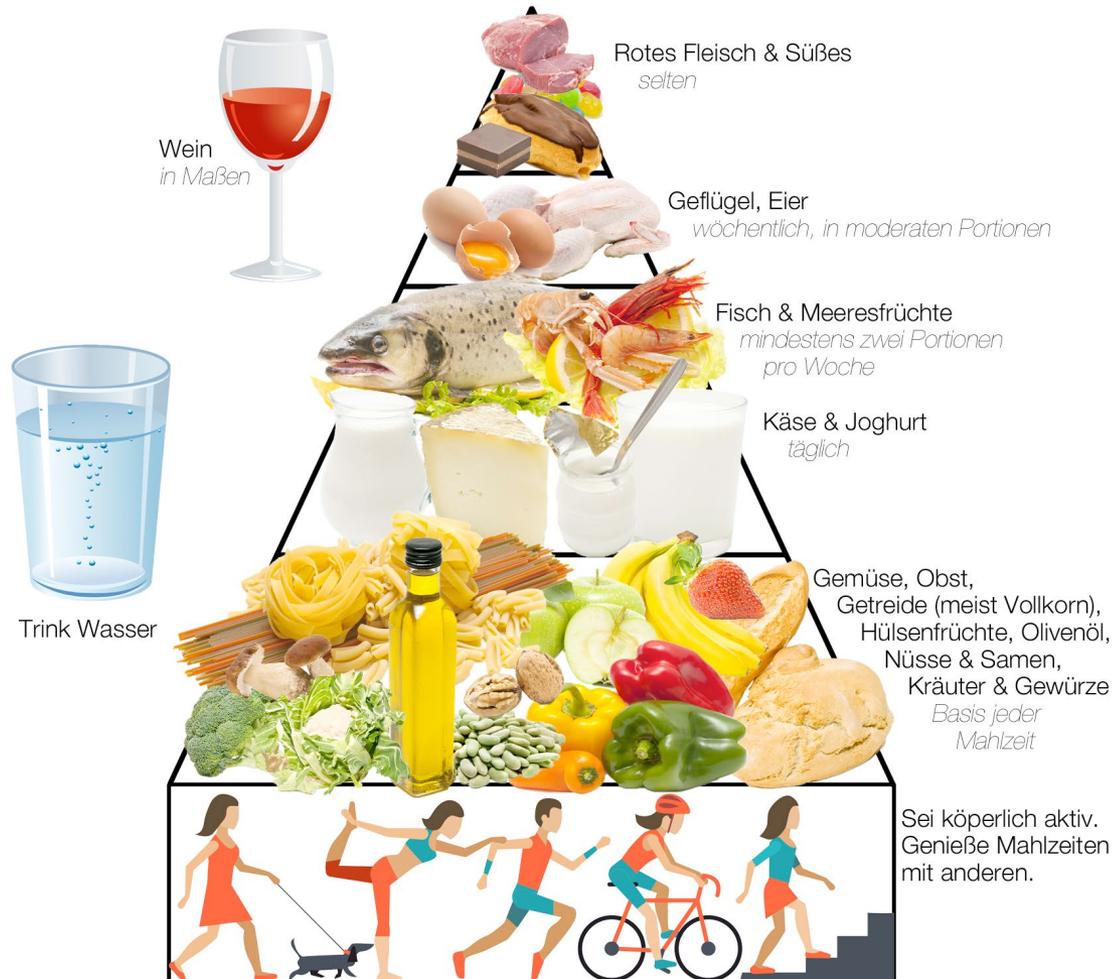


# Intervallfasten | Autophagie!!



# „Mediterrane Kost“ | Super Food

[vgl. Studien zur Mediterranen Kost und Gehirnstruktur. J. Neurology 88, Jan, 2017]



# Essen und Emotionen | Gemeinschaft

Männer und FRAUEN | Frauen essen anders:

Größere Auswahl und Vielfalt,  
soziale Verantwortung für die Gemeinschaft,  
→ Nachhaltige Ernährung (NE)!

Rituale und Portionen werden ausgehandelt,  
leicht, weich, mild, süß...

*Macht und Solidarität* an den Tischen der Gemeinschaft:

Wir verhandeln immer und überall!

# Fazit | Essen & Ernährungsumgebungen\*

Einkaufsstätten reduzieren, Nahrungsqualität steigern (*NE!*)

Essen mit Pausen | Autophagie | Leistungskurve

Individuelle Ernährung | Sinn und Sinnlichkeit

Leben in Gemeinschaft | Mikrobiota (Darm)

Ernährungsumgebungen | Zeit für Genuss mit anderen

Bewegung | Kraft-Ausdauer mit anderen teilen...

*Zentrale Botschaft → Essen IST Kommunikation*



*Essen IST Kommunikation!  
Geschmack und Genuss in Gemeinschaft*

# Literatur (Auswahl)

Eckert, Hartwig | Sprechen Sie noch oder werden Sie schon verstanden? Reinhardt Verlag 2022

Heindl, Ines | Essen ist Kommunikation - Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft. UmschauZVerlag 2016

Korte, Martin | Hirngeflüster - Wie wir lernen, unser Gehirn effektiv zu trainieren. Europa Verlag 2019

Michalsen, Andreas | Mit Ernährung heilen. Insel Verlag 2020

Riedl, Matthias | Der ultimative Schlankheitscode. GU 2022

WBAE | Politik für eine nachhaltigere Ernährung. BMEL 2020