



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Kalle Kolodziej - Fotolia.com

Menschen, die verarbeitetes Fleisch konsumieren, müssen einer Studie zufolge dreieinhalb Mal häufiger wegen Manischen Episoden ein Krankenhaus aufsuchen.

Verarbeitetes Fleisch fördert psychische Erkrankungen

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass der Konsum von verarbeitetem Fleisch nicht zuträglich für die menschliche Gesundheit ist. Wissenschaftler wiesen jetzt nach, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch auch psychische Erkrankungen wie Manien begünstigt.

US-amerikanische Mediziner der *Johns Hopkins University* stellten in einer Studie fest, dass Menschen, die verarbeitetes Fleisch konsumieren, dreieinhalb Mal häufiger wegen Manischen Episoden ein Krankenhaus aufsuchen mussten. Manische Episoden sind Teil einer bipolaren Störung. Eine Manie verläuft oft phasenweise. Bei auftretenden manischen Episoden werden die Betroffenen hyperaktiv, euphorisch und haben oft Schlafprobleme.

Grund für das erhöhte Risiko, an bipolaren Störungen zu erkranken, sind die im Fleisch enthaltenen Nitrate, welche das Gehirn sowie die Darmbakterien von Menschen beeinflussen und mit psychischen Problemen in Verbindung gebracht werden. Besonders risikoreich sei der Verzehr von Pökelfleisch und geräuchertem Fleisch. »Diese Erkenntnisse können zu neuen Methoden zur Vorbeugung von Manie und zur Entwicklung neuer therapeutischer Interventionen führen«, so die Forscher in der Fachzeitschrift *Molecular Psychiatry*.

Quelle: Seva G. Khambadkone, Zachary A. Corder et al: Nitrated meat products are associated with mania in humans and altered behavior and brain gene expression in rats. In: *Molecular Psychiatry*, 18.7.2018 www.nature.com/articles/s41380-018-0105-6

Sowohl die Mutter als auch der Vater beeinflussen über ihre Ernährung die Gesundheit ihres Kindes. Und zwar schon vor einer Schwangerschaft.

Ernährungsfehler von Vätern beeinflussen Gesundheit des Kindes

Nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater beeinflussen über ihre Ernährung die Gesundheit ihres zukünftigen Kindes - und zwar schon vor der Zeugung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die in der Fachzeitschrift *Diabetologia* veröffentlicht wurde.

Ein deutsch-chinesisches Forscherteam wies nach: Ernährungsfehler der Eltern wirken sich direkt auf die Erbinformation ihrer Fortpflanzungszellen des werdenden Kindes aus. Viele junge Männer neigen zu einer typischen Ernährung mit viel Fleischprodukten, Käse, verarbeiteten Produkten und Fast Food. Doch eine Ernährung eines zukünftigen Vaters mit viel tierischem Fett, Zucker und Salz kann einen gestörten Glukosestoffwechsel bei seinem Kind zur Folge haben. Der gestörte Glukosestoffwechsel kann später zu Diabetes führen. Die Studie zeigte weiterhin: Wenn die schwangeren Mütter viel Folsäure zu sich nehmen, kann dies die negativen Auswirkungen der Ernährungsfehler des Vaters abmildern.

Anmerkung: Zu den besten Quellen von Folsäure (lat. folium »Blatt«, wegen des Vorkommens in grünen Pflanzenblättern) gehören: Dunkelgrünes Blattgemüse, Grüne Kohlgemüse, Kräuter, Keime und Sprossen, Tomaten, Spargel, Orangen, Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse.

Jian Li, Yong-Ping Lu, Oleg Tsuprykov et al: Folate treatment of pregnant rat dams abolishes metabolic effects in female offspring induced by a paternal pre-conception unhealthy diet. In: *Diabetologia*. Online publiziert am 18.5.2018. link.springer.com/article/10.1007%2Fso0125-018-4635-x

Bild: Poznyakov - Fotolia.com