

Aktuelles aus Ernährung und Medizin

Verzicht auf Gluten beugt nicht vor

GLUTEN
FREE

Glutenfreie Diäten sind populär: Unter anderem sollen sie die Gehirnleistung verbessern bzw. Demenz und Depressionen vorbeugen.

Bei Frauen, die nicht an Zöliakie leiden, hat Glutenverzicht allerdings keinen Einfluss auf

die kognitiven Fähigkeiten. Dies ergab eine Kohortenstudie aus der *Nurses Health Study* mit fast 13.500 gesunden Frauen. Über 24 Jahre lang waren ihre Ernährungsgewohnheiten und anschließend über fünf Jahre lang ihre kognitiven Fähigkeiten dokumentiert worden. Dazu zählen Aufmerksamkeit, Gedächtnis, allgemeine Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit. Studienleiter *Dr. Wang* und Kollegen der *Harvard Medical School* in *Boston* konnten keine kognitiven Unterschiede zwischen der höchsten und der niedrigsten Glutenaufnahme feststellen, unabhängig auch von veränderter Glutenaufnahme im Zeitverlauf.

Fazit: Allgemeine Empfehlungen zu einem Glutenverzicht sind nicht sinnvoll. Ein freiwilliger Glutenverzicht (ohne dass eine Sensitivität oder Zöliakie vorliegt) bringt nach aktuellem Kenntnisstand keinerlei gesundheitlichen Vorteile.

JAMA Netw Open. 2021;4(5): e2113020

Mit Sonnenlicht Hormone in Trinkwasser entfernen

Mit neuen Verfahren können bis zu 98 Prozent aller Mikroschadstoffe aus Trinkwasser entfernt werden, was mit herkömmlichen Technologien bislang nicht gelang.

Die Trinkwasserqualität in Deutschland ist im internationalen Vergleich hervorragend. Dennoch verunreinigen Mikroschadstoffe wie Steroidhormone weltweit das Trinkwasser und gefährden die Gesundheit der Menschen und die Umwelt. Ein Team um *Andrea Schäfer* vom *Karlsruher Institut für Technologie* hat eine neue Methode entwickelt, mit der die Mikroschadstoffe aufgespürt und entfernt werden können: Die Bestrahlung einer Polymermembran mit simuliertem Sonnenlicht lässt eine hochreaktive Sauerstoff-Art entstehen. Diese „angreift“ gezielt die Hormon-Moleküle und macht sie unschädlich. Erste Tests zeigen, dass sie mit dem neuen Verfahren zu großen Teilen chemisch abgebaut werden. Pro Stunde kann ein Quadratmeter der Membran bis zu 600 Liter Wasser filtern und dabei bis zu 98 Prozent der Mikroschadstoffe entfernen. Nun müssen die Forscher den Prozess so optimieren, dass er in großem Maßstab genutzt werden kann.

Applied Catalysis B:Environmental; doi: 10.1016/j.apcatb.2021.120097



Welcher Sport senkt Bluthochdruck am besten?



Sport kann Bluthochdruck vorbeugen oder bereits bestehenden Hochdruck senken. Das gilt besonders bei vorhandenen Risikofaktoren.

Ein Team von Sportmedizinern der *Universität Basel* hat dazu 38 Metaanalysen ausgewertet, die wiederum auf vielen kleineren Studien basieren.

Das **Ausdauertraining** erzielte bei Bluthochdruckpatienten die besten Ergebnisse und senkte den systolischen Druck um bis zu 12 mm Hg und den diastolischen um bis zu 5,8 mm Hg. Ausdauertraining kann aus 30 Minuten Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen an fünf bis sieben Tagen der Woche bestehen oder aus insgesamt 150 Minuten pro Woche.

Für einen hochnormalen Blutdruck empfiehlt sich das **dynamische Krafttraining**, bei dem Gewichte bewegt werden, z.B. im Fitnessstudio. Bei normalem Blutdruck mit vorhandenen Risikofaktoren wie Übergewicht, viel Stress, Rauchen und ungesunder Ernährung kann **isometrisches Krafttraining**, bei dem die Muskeln angespannt, aber nicht bewegt werden (Pilates, Yoga) sinnvoll sein.

Bei allen Sportarten ist es wichtig, dass sie regelmäßig betrieben werden. Dann hält die drucksenkende Wirkung des Sports ca. 24 Stunden an, ähnlich wie bei Medikamenten.

European Journal of Preventive Cardiology DOI:10.1093/eurjpc/zwaa141

Calciumhaltige Alge in Bio-Drinks verboten

Der Europäische Gerichtshof hat kürzlich verboten, Bio-Drinks wie Reis- oder Soja„milch“ durch den Zusatz von Algen anzureichern, um einen hohen Calcium-Gehalt zu erzielen. Generell sind Zusatzstoffe in Bio-Produkten nicht erlaubt und dürfen auch nicht mit gesundheitsbezogenen Hinweisen versehen werden.

Die bessere Bio-Alternative: Minactiv®, das pflanzliche Mineralstoff-Pulver, ist natürlich reich an Calcium und eignet sich perfekt für eine calciumreiche Ernährung. Calcium ist wichtig für gesunde Knochen.

