

Gesund durch GLyKLich-Ernährung

Prof. Dr. Dorothea Portius von der SRH Hochschule für Gesundheit veröffentlicht Beitrag zu ernährungstherapeutischem Ansatz bei nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung.

„Die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist weltweit ein zunehmendes Gesundheitsproblem und mit Insulinresistenz, erhöhter viszeraler Fettmasse und Herz-Kreislauf-Problemen verbunden. Zur Entwicklung und zum Fortschreiten dieser Krankheit tragen hauptsächlich Lebensstilfaktoren wie eine sitzende Lebensweise, chronischer Stress, eine fettleibigkeitsfördernde Umgebung sowie eine ungesunde Ernährung bei. Vor allem die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle“, erläutert Prof. Dr. Dorothea Portius, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung am Campus Gera der SRH Hochschule für Gesundheit.

Eine ungesunde Ernährung mit hohem Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch, raffinierten Kohlenhydraten, Einfachzucker, stark verarbeiteten Lebensmitteln mit Lebensmittelzusatzstoffen und Konservierungsstoffen entfachen das Feuer für eine leichte chronische Entzündung. Werden diese Risikofaktoren zur Kontinuität und/oder kommen andere hinzu, können metabolische und hormonelle Störungen auftreten, die zu einer Zunahme des viszeralen Fetts (Bauchfett) und zu einer bakteriellen Fehlbesiedlung im Darm führen. Das Bauchfett und die bakterielle Fehlbesiedlung (Dysbiose) sind die zwei größten Entzündungsherde in unserem Körper und schüren das entzündliche Feuer. Daher sind Eingriffe in den Lebensstil der effektivste Ansatz, um die entzündlichen Prozesse zu unterdrücken.

In dem kürzlich erschienenen Kommentar „Anti-Inflammatory Dietary Approach to Prevent the Development and Progression of Non-Alcoholic Fatty Liver Diseases“ im Livers Journal empfiehlt Prof. Dr. Dorothea Portius eine entzündungshemmende und niedrig-glykämische Ernährung, die sogenannte GLyKLich-Ernährung, die ganze und unverarbeitete Lebensmittel enthält. Dabei handelt es sich um eine Ernährungsweise, die aus komplexen Kohlenhydraten (Ballaststoffen), hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten (DHA/EPA) besteht und reich an sekundären Pflanzenstoffen ist. Prof. Dr. Dorothea Portius ergänzt: „Es gibt keinen einzelnen Nährstoff, der das Fortschreiten von NAFLD verhindern kann, vielmehr ist es die Komplexität von Substanzen in ganzen, unverarbeiteten Lebensmitteln, die den Entzündungsprozess reduzieren sowie den Stoffwechselzustand verbessern kann.“

Das GLyKLich-Ernährungsprinzip stellt Prof. Dr. Dorothea Portius auch in ihrem Buch „Ernährung, die uns schützt“ vor, das am 3. Mai 2022 erscheint.

Prof. Dr. Dorothea Portius studierte an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg Ernährungswissenschaften und promovierte an der Universität Genf. Neben ihrer akademischen Laufbahn ließ sie sich zur ganzheitlichen Ernährungstherapeutin ausbilden und bietet heute in ihrer eigenen Praxis in Leipzig Beratungen an. Zudem ist sie Dozentin an den Volkshochschulen, wo sie Vorträge über Ernährung, Gesundheit und Prävention hält.

Mehr zur Forschung an der SRH Hochschule für Gesundheit erfahren Interessierte unter www.srh-gesundheitshochschule.de/forschung/

Originalpublikation:

<https://www.mdpi.com/2673-4389/2/1/5>