

Mit Smoothies gegen Psoriasis

Individualisierte Ernährung ist ein Mega-Trend. Out sind Ernährungsempfehlungen, die für alle Menschen gleich gelten sollen. Dieser Einheitsbrei greift viel zu kurz, denn was dem einen guttut, muss für den anderen längst noch nicht bekömmlich sein.

Ernährungswissenschaftler erhalten ihre Argumentationshilfen aus der Medizinforschung. Beispielsweise spielen die Mikrobiome eine Rolle. Der geneigte Leser des PSO Magazins kennt diese Gruppe der winzig kleinen Mikroorganismen längst. Etwa 10.000 Arten leben im und am Menschen an Darm, Haut, Nase, Mund, Rachen und Genitalbereich. Hauptsächlich sind es Bakterien, aber auch Pilze, Viren und Parasiten gehören zu diesen kleinen nützlichen und eben manchmal auch lästigen Gesellen.

Die Zusammensetzung dieser winzigen Gäste ist bei jedem Menschen einzigartig. Die Medizin weiß inzwischen jedoch, dass sie zusammen den Stoffwechsel sowie Krankheiten beeinflussen und eine wesentliche Rolle für das Immunsystems spielen. Auf der psoriatischen Haut fühlen sich ebenfalls bestimmte Bakterienarten besonders wohl, während andere wiederum den Darm von Menschen mit Psoriasis-Arthritis bewusst zu meiden scheinen. Hier wissen die Fachleute schon eine Menge, aber noch nicht genug, um daraus konkrete Schritte für die Therapie bei Psoriasis zu entwickeln.

Versuche haben aber schon mal konkret gezeigt, dass das Mikrobiom aus dem Darm eine Rolle dabei spielt, ob jemand ein schlanker Typ ist oder zu Fettleibigkeit neigt. Um das herauszufinden, haben Wissenschaftler das Mikrobiom schlanker Mäuse in den Darm fettleibiger Mäuse übertragen. Darauf muss man erstmal kommen! Das Ergebnis war, dass die dicken Mäuse im weiteren Verlauf abnahmen. Daraus folgern die Fachleute, dass die Insulin-Empfindlichkeit von der Spender-Maus auf die Empfänger-Maus übergegangen sein muss.

Apropos Insulin: Weit gekommen sind die Forscher auch im Bereich Blutzuckerspiegel. Weißmehl und Zucker gelten zwar nach wie vor als die großen Bösewichte, die den Spiegel bei den meisten Menschen ansteigen lassen. Aber Studien haben gezeigt, dass es auch Personen gibt, bei denen der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Süßigkeiten oder Weißmehl-Produkten gleichbleibt oder sogar

rüber hinaus gibt es Halsketten, die das Schluckverhalten analysieren und so erkennen können, wie viel ein Mensch gegessen und getrunken hat. Ein weiterer Versuch läuft gerade mit einem Chip, der an einen Zahn montiert wird. Sein Sensor erfasst die Ernährung und Gesundheit im Mund.

Mit Nestlé hat bereits ein globaler Lebensmittelkonzern damit begonnen,



sinkt. Es passt eben nicht jeder in die gleiche Schublade. Bei diesem Versuch entpuppte sich sogar ein als grundsätzlich gesund geltendes Gemüse als gefährlich: die Tomate. So gab es eine Person, die nach ihrem Verzehr einen starken Blutzucker-Anstieg verzeichnete.

Die Ernährungsindustrie tastet sich auf dem Feld der individualisierten Ernährung nach vorn. Schon heute gibt es Anbieter, die anhand von Stuhlproben oder Bluttests herausfinden, mit welchen Blutzuckerwerten Verbraucher auf ein bestimmtes Produkt reagieren. Da-

den Markt für individualisierte Ernährung auszuloten. Japaner sind die Versuchskaninchen. Interessierte erhalten eine DNA- oder Blutuntersuchung und werden anschließend mit auf die Ergebnisse abgestimmten Tee-, Vitamin- oder Smoothie-Kapseln versorgt.

Das macht Mut. Denn wir können hoffen, dass in der Zukunft die Ernährungsindustrie das Problem mit der Psoriasis lösen wird. Mit dem richtigen Smoothie oder Snack sind wir vor dem nächsten Schub gewappnet.

Super und guten Appetit!