Bellevue
NZZ

PROMOTED CONTENT

Die Zukunft der Ernährung

Sanitas Krankenversicherung |
24.6.2021

Um unsere Gesundheit kümmern wir uns immer ganzheitlicher. Und wir erwarten massgeschneiderte Lösungen. Auch im Bereich der Ernährung. Der Zustand von Körper und Geist hängt massgeblich davon ab, was wir essen. Wie viel sich derzeit im Bereich von Nahrungsergänzungsmitteln tut, zeigt der neue «Sanitas Health Forecast».

Wer beispielsweise bei seinem Auto auf vorausschauende Wartung setzt, will Schäden vermeiden, bevor diese entstehen. Das Losungswort dafür heisst «Predictive Maintenance». Damit gemeint sind Techniken zur vorbeugenden Instandhaltung. Solche Strategien sind selbstverständlich auch im Bereich unserer Gesundheit und unseres Körpers sinnvoll. Weil Arztbesuche dadurch seltener werden und gleichzeitig auch das Risiko sinkt, dass eine bereits ausgebrochene Krankheit zu spät entdeckt wird.



Eine zentrale Rolle kommt dabei der Ernährung zu. Doch diese wird nicht unbedingt besser, wenn der Weg zwischen Schreibtisch und Herd so kurz ist, wie das im Home-Office der Fall ist. Zwischen Videokonferenzen und Homeschooling bleibt manchmal nur Zeit, das zu essen, was gerade greifbar ist. Entsprechend steigt die Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln – auch in der Schweiz. Laut den aktuellen Ergebnissen der «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie nehmen über die Hälfte der Bevölkerung regelmässig zusätzliche Mineralstoffe ein. Die repräsentative Befragung zur Gesundheit der Zukunft belegt auch die Beliebtheit von Vitaminen und Provitaminen: 47% der Befragten geben an, mit Hilfe von Supplementen das Immunsystem stärken und das allgemeine Wohlbefinden verbessern zu wollen.

Fisetin und Spermidin

Zu den bekannten Playern wie Vitamin D oder Eisen kommen neue Stoffe, die insbesondere in der Altersforschung eine Rolle spielen: Fisetin zum Beispiel, das in Erdbeeren steckt und scheinbar das Potenzial hat, die kognitive Leistung zu verbessern. Oder Spermidin, das aus Weizenkeimen gewonnen wird. Die organische Verbindung fördert die Autophagie, ein Prozess, bei dem die Zelle ihre nicht mehr funktionierenden Bestandteile verdaut und sich so selbst reinigt.



Nahrungsergänzungsmitteln belegen. Auch sind die Produkte für viele Menschen noch zu teuer, um damit einen Selbstversuch zu starten. Messverfahren und Analysen durch künstliche Intelligenz (KI) machen die Bestimmung des individuellen Bedarfs jedoch zunehmend präziser. In den USA zum Beispiel können sich Nutzerinnen und Nutzer der Gesundheitsplattform Ava von einer künstlichen Intelligenz Ernährungsempfehlungen holen und sich von Algorithmen coachen lassen. So betrachtet, ist unser Körper die Hardware, für die es die passende Software zu finden gilt.

Test-Kits, wie sie derzeit für den Hausgebrauch angeboten werden, seien zwar noch nicht aussagekräftig genug. Doch die Medizin geht davon aus, dass Analysen mit Hilfe von künstlicher Intelligenz dies bereits in naher Zukunft ändern werden. Apropos Zukunft: Dieser hat sich der «Sanitas Health Forecast» verschrieben. Die jährliche Publikation zur Gesundheit der Zukunft steht dieses Jahr unter dem Motto des neuen, ganzheitlichen Gesundheitsoptimismus. Und auch das Thema Ernährung findet darin vielerorts Erwähnung.



Superkräfte durch Ernährung

So werden beispielsweise drei Persönlichkeiten porträtiert, die durch einen achtsamen Umgang mit dem Thema Ernährung versuchen, den Verlauf von schweren Krankheiten wie MS positiv zu beeinflussen. An anderer Stelle geht es um unsere Libido und darum, dass eine Ernährung mit viel Gemüse, etwas Obst, und hochwertigen Proteinen anstelle von Zucker vor Krankheiten schützt, die die Liebeskraft beeinträchtigen. Im Interview zum Thema zyklusachtsame Ernährung erklärt eine Frauenheilkunderin, wie spezifische Lebensmittel dabei helfen können, Geschlechtshormone auszubalancieren. Und es taucht sogar die Frage auf, ob sich eines Tages mittels Stuhltransplantationen Depressionen oder Autismus bekämpfen lassen.

Dass der Art und Weise, wie wir uns ernähren, in der über 400-seitigen Publikation viel Platz gewidmet wird, ist kein Zufall. So belegen die Resultate der «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie, dass über die Hälfte (57%) der Schweizerinnen und Schweizer bereit wären, die eigene Ernährung umzustellen, um ihren Körper zu optimieren. Auch trauen wir vielen Lebensmitteln zu, die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Und sehr viele von uns vermuten, dass Ernährung unsere Abwehrkräfte sowie das Immunsystem stark bis sehr stark beeinflussen.



Die Gesundheit der Zukunft

Der «Sanitas Health Forecast»: Der neue Optimismus» ist ab dem 24. Juni als Softcover am Kiosk und als Hardcover im Buchhandel erhältlich. Er enthält Reportagen, Interviews, Essays, Selbstversuche sowie Tipps für den Alltag rund um das Thema Gesundheit. Eine unabhängige Redaktion hat dafür recherchiert. Mehr Informationen und Vorbestellungen: www.woerterseh.ch