bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Sich jung & gesund essen

BEWUSST GESUND

SA, 26. 1.,
17.05 Uhr,
ORF 2 UT

Bewusst gesund

Wer von uns möchte nicht gesund alt werden? Viele Studien wurden dazu angeregt, erste zeigen im Tierversuch nun positive Resultate; Langzeitstudien beim Menschen stehen zwar noch aus – *aber:* die Spur klingt wirklich interessant – jene des natürlichen Polyamids Spermidin. Zuerst und in hoher Konzentration in männlicher Samenflüssigkeit entdeckt, befinden sie sich in vielen Körperzellen und selbst in Darmbakterien.

„SPERMIDIN REGT DIE ZELLREINIGUNG AN UND HAT SOMIT ANTI-AGING-EFFEKTE."

Alterungsprozesse bremsen. Die Hauptaufgabe von Spermidin ist die Selbstreinigung der Zellen. Die sogenannte Autophagie baut molekularen Abfall in den Zellen ab. Durch die regelmäßige Müllbeseitigung bleiben sie frisch und jung. Die meisten Menschen denken bei Zellverjüngung an Nahrungsentzug, also fasten. Im Falle von Spermidin bedeutet es aber die Zufuhr von spermidinhältigen Lebensmitteln. Wir erreichen also diesen Fasteneffekt, ohne zu hungern. Weil die Autophagie im Alter an Effizienz verliert, kommt es zu krankheitsrelevanten Ablagerungen in den Zellen, die wiederum zu Demenz, Diabetes, Tumoren und Atherosklerose führen können. Die vermehrte Aufnahme von Spermidin signalisiert der Zelle, den Selbstreinigungsprozess zu starten und schützt damit vor Ablagerungen und vorzeitiger Alterung.

Gute Spermidin-Quellen. Champignons, Kräuterseitlinge, reifer Käse, Äpfel, Grapefruit, Weintrauben, Kartoffeln, Erbsen, Salat, Weizenkleie, Pinienkerne, Sojabohnen und Kichererbsen eignen sich besonders gut zur Auffrischung der Körperzellen. Umgelegt auf die individuelle Nahrungsmittelzufuhr würde man sich mit beispielsweise zwei Portionen Vollkornbrot, zweimal Salat und einem Apfel auf dem täglichen Speiseplan im oberen Drittel der Spermidineinnahme wiederfinden. Eine besondere Rolle soll dabei gemäß erster Studien dem Käse zukommen.

Prävention von Demenz? Spermidin in Käse soll die Gesundheit des Herzens verbessern und kann dadurch zu einem längeren Leben verhelfen. Sogar eine präventive Wirkung gegen Demenz wird ihm zugeschrieben. Fest steht aber: Fasten bedeutet Lebensverlängerung auf ganz natürlichem Weg. Es setzt die sogenannte Autophagie in Gang. Das ist die zelleigene Müllabfuhr. Altes, verbrauchtes Material wird entsorgt, aus defekten und nicht benötigten Molekülen wird neue Energie generiert. Dieses Zellrecycling hält das vorzeitige Altern auf und somit jung. Ständig zu essen, ist hingegen so ein Stress für den Körper, dass er kaum oder gar nicht zur Regeneration kommt.
Ob Spermidin all diese positiven Effekte allerdings auch tatsächlich halten kann, muss erst noch breiter bewiesen werden. ■

Die besten Spermidin-Quellen auf einen Blick:

Lebensmittel Spermidingehalt	*(mg/kg)*
Weizenkeime	243
getr. Sojabohnen	207
Cheddar	199
Pilze	89
Reiskleie	50
Hühnerleber	48
Erbsen	46
Mango	30
Kichererbsen	29
gek. Blumenkohl	25
gek. Brokkoli	25

FOTOS: XXLPHOTO/123RF; ORF