

- Immer wieder Mikrobiom: Hier der neueste Scheiß zu Bauchspeicheldrüsenkrebs und in der Parkinson-Therapie
- Helio bacter: Dagegen ist ein Kraut gewachsen!
- Sanddornöl – ein Allroundgenie mit der Omega-7-Fettsäure Palmitoleinsäure (POA)

- Tägliche Vitamin D3 Einnahme erhöht die Überlebensrate bei Krebs erheblich!
- Größte Studie zur Beurteilung von Omega-3-Biomarkern: 17% der Schlaganfälle können durch einen guten Omega-3 Status verhindert werden



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 3

Juli
2024

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

► Immer wieder Mikrobiom: Hier der neueste Scheiß zu Bauchspeicheldrüsenkrebs und in der Parkinson-Therapie

Die meisten von uns wissen es aus unserer persönlichen Umgebung: Mit Bauchspeicheldrüsenkrebs hat der Mensch oft schlechte Chancen. Die Überlebensraten bei Bauchspeicheldrüsenkrebs in den DACH-Staaten sind vergleichbar und liegen bei etwa 10-12% für die 5-Jahres-Überlebensrate.

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) spielt eine zentrale Rolle bei der Verdauung und der Regulation des Blutzuckerspiegels. Früherkennung, spezialisierte Behandlungszentren und individuelle Gesundheitsfaktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung der Überlebenschancen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Stuhlproben in Zukunft dabei helfen könnten, Bauchspeicheldrüsenkrebs frühzeitig zu diagnostizieren. Eine spezielle Gruppe von Mikroorganismen im Stuhl könnte auf ein erhöhtes Krebsrisiko hinweisen. Obwohl Bauchspeicheldrüsenkrebs nicht sehr häufig vorkommt, ist er besonders gefährlich, da er oft erst in fortgeschrittenen Stadien erkannt wird und sich schnell ausbreitet.

Die Forscher entdeckten eine genetische Signatur von 27 Mikroorganismen im Stuhl von Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. Diese Signatur könnte genutzt werden, um das Risiko für die Krankheit vorherzusagen und frühe Stadien zu erkennen. Sie entwickeln derzeit einen Test, der diese Signaturen schnell und kostengünstig nachweisen kann.

Da Bauchspeicheldrüsenkrebs häufig erst spät Symptome zeigt, ist eine frühzeitige Erkennung entscheidend. Die Forscher hoffen, dass ihr Test dazu beitragen kann, Menschen mit hohem Risiko zu identifizieren, bevor Symptome auftreten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass bestimmte Mikroorganismen im Stuhl von Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs anders sind als bei gesunden Personen: Dort fand man 27 genetische Signaturen, die sich in verschiedenen Ländern bestätigten und seither werden weiterhin erforscht werden.

Bauchspeicheldrüsenkrebs hat viele Risikofaktoren, aber der neue Test könnte helfen, Personen mit einem erhöhten Risiko gezielt zu identifizieren. Wenn der Test erfolgreich ist, könnte er die frühzeitige Erkennung der Krankheit ermöglichen und somit die Behandlungschancen verbessern.

Wie können Sie dazu beitragen, das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs zu mindern? Hier die **Top 10** der Ernährungs-Prophylaxe:

1. Gesunde Ernährung: Faserreiche Kost (Obst, Gemüse und Vollkornprodukte). Wir empfehlen die Mediterrane Kost Wenig Verzehr von verarbeitetem Fleisch (Wurstwaren), rotem Fleisch, fettreichen und frittierten Lebensmitteln. Alles, was den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lässt, ist Gift für die Bauchspeicheldrüse.

2. Raucherentwöhnung – Rauchstopp!
3. Gewichtskontrolle: Meiden Sie Übergewicht und Fettleibigkeit
4. Regelmäßige Bewegung: mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche.
5. Vermeidung von Alkoholmissbrauch
6. Vermeidung von Umweltgiften
7. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen, besonders bei familiärer Vorbelastung oder genetischer Prädisposition
8. Genetische Beratung und Tests für Personen mit einer Familiengeschichte von Bauchspeicheldrüsenkrebs
9. Kontrolle von Diabetes und gestörter Glucosetoleranz
10. Entzündungen der Bauchspeicheldrüse behandeln

Welche Mikronährstoffe unterstützen die Bauchspeicheldrüse?

Auch wenn die Nüchtern-Blutzuckerwerte noch in Ordnung sind: Zuckerstoffwechsel im Auge behalten!

Bei einer gestörten Glucosetoleranz steigt der Blutzucker nach einer kohlenhydrat-betonten Mahlzeit überdurchschnittlich stark an. Verschiedene Mikronährstoffe sind wichtig für die Gesundheit und Funktion der Bauchspeicheldrüse. Hier sind einige der wichtigsten Mikronährstoffe, die die Bauchspeicheldrüse unterstützen:

1. **Vitamin D** unterstützt die Immunfunktion und kann entzündungshemmend wirken.
2. **Vitamin A** unterstützt die Zellgesundheit und die Regeneration des Gewebes.
3. **Vitamin C** hat antioxidative Eigenschaften, schützt die Zellen vor oxidativem Stress.
4. **Vitamin E** ist ein Antioxidanz, die die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen.
5. **B-Vitamine** wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Zellfunktion.
6. **Zink** unterstützt die Insulinproduktion und das Immunsystem.
7. **Magnesium** ist wichtig für die Enzymfunktion und die Regulation des Blutzuckerspiegels.
8. **Selen** hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt die Immunfunktion.
9. **Chrom** unterstützt die Insulinfunktion und den Blutzuckerstoffwechsel.
10. **Omega-3-Fettsäuren** haben entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützen die Zellmembranintegrität.

Quelle: A faecal microbiota signature with high specificity for pancreatic cancer, 36 MitautorInnen <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35260444/>

Auch bei Parkinson rückt das Darmmikrobiom immer mehr in den Fokus der Forschung. Erstmals konnte gezeigt werden, dass motorische Symptome durch eine Stuhltransplantation verbessert werden können. Überraschenderweise musste dafür nicht einmal fremder Stuhl verwendet werden.

Wissenschaftler haben entdeckt, dass Stuhltransplantationen möglicherweise Parkinson-Patienten helfen können. Eine Studie legt nahe, dass motorische Symptome durch diese Behandlung verbessert werden könnten. Der Darm spielt bei Parkinson eine

bedeutende Rolle, da dort häufig Anzeichen von Entzündungen und anderen Problemen gefunden werden. Eine Stuhltransplantation könnte das Darmmikrobiom positiv beeinflussen und so die Krankheit lindern.

In der Studie erhielten Patienten entweder Stuhl von gesunden Spendern oder ihren eigenen. Nach 12 Monaten zeigten die Patienten, die fremden Stuhl erhielten, signifikante Verbesserungen. Allerdings sind weitere Studien notwendig, um die Wirksamkeit dieser Therapie endgültig zu bestätigen.

Wie kann ich den Darm antientzündlich unterstützen?

13 Quellen auf Anfrage

Hier nur kurz zu den **Förderern und Hemmern einer gesunden Darmflora:**

Durch unseren Lebensstil, nach Medikamenteneinnahme und durch unsere Ernährung kann die Zahl gesundheitsförderlicher Bakterien sinken. In dieser Liste finden Sie die (polyphenolhaltigen) Nahrungsmittel, mit denen sich das Wachstum nützlicher Mikroorganismen gezielt fördern lässt:

Bifidobakterien werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Grünen Tee, Extrakte aus Grapefruit-Kernen, Vollkornprodukte, Kaffee, Isoflavone (= Phytoöstrogene z.B. aus Soja oder Leinsamen), Kakao, dunkle Schokolade, Blaubeeren, Rotwein (1 Glas tgl), Apfelsaft, Inulin, Akazienfasern

Milchsäurebakterien werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Vollkornprodukte, Äpfel (2 Stck. tgl.), Kakao, dunkle Schokolade, Blaubeeren, fermentierte Milchprodukte, Apfelsaft, Traubensaft

Enterokokken werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Isoflavone (= Phytoöstrogene z.B. aus Soja oder Leinsamen), Äpfel (2 Stck. tgl.), Rotwein (1 Glas tgl.), Traubensaft

Faecalbakterium prausnitzii werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Isoflavone (= Phytoöstrogene z.B. aus Soja oder Leinsamen), resistente Stärke (in abgekühlten stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Nudeln, Reis, Kartoffel), Rotwein (1 Glas tgl.), Inulin

Prevotella werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Haferflocken, Kleie, Roggen, Rotwein (1 Glas tgl.)

Bacteroidetes werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Rotwein (1 Glas tgl.), Äpfel, Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Leinöl, Rapsöl), Haferflocken, Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee

Akkermansia muciniphilia werden in ihrem Wachstum gefördert durch: Cranberrys, Cranberrysaft, dunkler Traubensaft, Trauben, Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Leinöl, Rapsöl), resistente Stärke, Nahrungsmittel, die unerwünschte Keime gezielt reduzieren können. Durch unseren Lebensstil, nach Medikamenteneinnahme und durch unsere Ernährung kann die Zahl unerwünschter, pathogener Bakterien zunehmen. In dieser Liste finden Sie die (polyphenolhaltigen) Nahrungsmittel, mit denen sich das Wachstum potentiell schädlicher Mikroorganismen gezielt bremsen lässt.

Clostridien werden in ihrem Wachstum eingeschränkt durch: Grünen Tee, Äpfel (2 Stck. tgl.), Kakao, dunkle Schokolade, Rotwein (1 Glas tgl)

Firmicutes: Grüner Tee, Schwarzer Tee

Pseudomonas werden in ihrem Wachstum eingeschränkt durch: Äpfel (2 Stck. tgl.), Oregano

Klebsiellen: Oregano

E. coli: Oregano

Enterobacter: Oregano

Ein gesundes Darmmikrobiom kann durch die richtige Ernährung und Mikronährstoffe unterstützt werden. Hier sind einige Mikronährstoffe und Ernährungsbestandteile, die besonders wichtig für ein gesundes Mikrobiom sind:

1. Ballaststoffe dienen der Ernährung jener nützlichen Darmbakterien, welche Ballaststoffe fermentieren und kurzkettige Fettsäuren produzieren, die entzündungshemmend wirken.
2. Präbiotika sind spezielle Ballaststoffe, die das Wachstum gesunder Darmbakterien fördern.
3. Probiotika sind lebende Bakterien, die das Gleichgewicht der Darmflora verbessern können.
4. Polyphenole haben antioxidative Eigenschaften und fördern

das Wachstum gesunder Darmbakterien.

5. Vitamin D unterstützt die Immunfunktion und kann die Vielfalt des Mikrobioms fördern.
6. Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können das Darmmikrobiom positiv beeinflussen.
7. Zink ist wichtig für die Immunfunktion und die Aufrechterhaltung der Darmbarriere.
8. Magnesium unterstützt die Enzymfunktion und kann die Darmbeweglichkeit fördern.
9. B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel und die Zellfunktion.
10. Vitamin C hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt das Immunsystem.

Eine gezielte Ergänzung dieser Mikronährstoffe und der Fokus auf präbiotische und probiotische Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit des Mikrobioms signifikant verbessern.

Fragen? Gerne bei der Fachberatung +49241538092400

► **Helicobacter: Dagegen ist ein Kraut gewachsen!**

Helicobacter pylori (H. pylori) ist ein Bakterium, das im Magen lebt und verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen kann. Es ist besonders bekannt für seine Rolle bei der Entwicklung von Magengeschwüren und anderen Magenbeschwerden. Hier sind die wesentlichen Aspekte zu den potenziellen Schäden, die durch H. pylori verursacht werden können:

Gesundheitsprobleme durch H. pylori:

- Magengeschwüre: h. pylori ist die häufigste Ursache für Magengeschwüre (Gastritis) und Zwölffingerdarmgeschwüre. Das Bakterium schädigt die schützende Schleimhaut des Magens und des Zwölffingerdarms, was zu Geschwüren führt.
- Gastritis: h. pylori kann eine chronische Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis) mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl verursachen.
- Magenkrebs: Eine chronische Infektion mit H. pylori ist ein bedeutender Risikofaktor für die Entwicklung von Magenkrebs.
- MALT-Lymphom: h. pylori ist mit dem Magen-assoziierten Lymphom vom Typ MALT (mukosaassoziiertes lymphoides Gewebe) verbunden. Die chronische Infektion kann zu einer abnormalen Vermehrung von Lymphgewebe im Magen führen, was ein Lymphom verursacht.
- Dyspepsie: h. pylori kann funktionelle Dyspepsie verursachen, eine Verdauungsstörung, die durch Schmerzen oder Unwohlsein im Oberbauch gekennzeichnet ist. Symptome: Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen.

Übertragung und Prävention:

- Übertragung: H. pylori wird meist durch direkten Kontakt mit Speichel, Erbrochenem oder Fäkalien einer infizierten Person übertragen. Auch kontaminierte Nahrungsmittel oder Wasser können eine Quelle sein.
- Prävention: Gute Hygienepraktiken wie regelmäßiges Händewaschen, der Verzehr von gut gekochten Speisen und sauberes Trinkwasser können helfen, eine Infektion zu verhindern.

Diagnose und Behandlung:

- Diagnose: H. pylori kann durch verschiedene Tests nachgewiesen werden, einschließlich Atemtests, Bluttests, Stuhltests und Endoskopie mit Biopsie.
- Behandlung: Die Infektion wird üblicherweise mit einer Kombination aus Antibiotika und Protonenpumpenhemmern behandelt, um das Bakterium zu eliminieren und die Magensäureproduktion zu reduzieren.

Einige Naturstoffe wurden auf ihre potenzielle Wirksamkeit gegen Helicobacter pylori getestet. Hier sind einige davon:

- Cranberries enthalten Verbindungen wie Proanthocyanidine, die möglicherweise antibakterielle Eigenschaften besitzen und die Anhaftung von Helicobacter pylori an die Magenschleimhaut hemmen können.
- Propolis, eine harzige Substanz, die von Bienen hergestellt wird,

wird oft für ihre potenziellen antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Eigenschaften untersucht. Helicobacter pylori ist eine Bakterienart, die im Magen vorkommt und Magengeschwüre sowie andere Magenkrankungen verursachen kann. Einige Studien haben gezeigt, dass Propolis-Extrakte in vitro (im Labor) antibakterielle Wirkungen gegen Helicobacter pylori aufweisen kann. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Propolis möglicherweise als unterstützende Therapie bei der Behandlung von Helicobacter pylori-Infektionen verwendet werden könnte.

- Kurkuma (Curcumin): Der aktive Bestandteil von Kurkuma hat antimikrobielle Eigenschaften gezeigt und könnte daher eine Rolle bei der Bekämpfung von Helicobacter pylori spielen.
- Knoblauch ist für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt und wurde in einigen Studien auf seine potenzielle Wirkung gegen Helicobacter pylori untersucht. Wahrscheinlich wirken die Schwefelverbindungen im Knoblauch antibakteriell.
- Olivenblätter enthalten Verbindungen wie Oleuropein, die antimikrobielle Eigenschaften haben können. Einige Studien haben darauf hingewiesen, dass Olivenblatt-Extrakt gegen Helicobacter pylori wirksam sein könnte.
- Echter Bienenhonig vom Imker: Er enthält verschiedene Verbindungen mit antimikrobiellen Eigenschaften, darunter Methylglyoxal. Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass Honig die Aktivität von Helicobacter pylori hemmen könnte.

Darüber hinaus können **Probiotika** als Ergänzung zur Behandlung von Helicobacter pylori-Infektionen in Betracht gezogen werden. Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, die dazu beitragen können, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen, was nach der Behandlung einer Helicobacter pylori-Infektion wichtig sein kann.

Bei Helicobacter pylori Infekten kommt es häufiger zu Eisen-, Vitamin B12 und Vitamin A Mangel.

Nahrungsergänzung: Multi-Vitamin-Mineralstoffe-Spurenelement-Produkt zur Behebung evtl. Mängel, Brokkoli Extrakt, Propolis Extract, Mariendistel-Curcuma-Artischocke Extract.

Quellen: Ayala G et al: Exploring alternative treatments for helicobacter pylori infection. World J Gastroent. 2014, Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 13. Auflage

► Sanddornöl – ein Allroundgenie mit der Omega-7-Fettsäure Palmitoleinsäure (POA)

Du bist, was Du ... verdaust! Wie Sorge ich für ein kompetentes ImSanddornöl, gewonnen aus den Samen und Beeren des Sanddornstrauchs (Hippophae rhamnoides), hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die auf seine reichhaltige Zusammensetzung an Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen zurückzuführen sind. Die reifen Samen enthalten 8-20 % Öl, das getrocknete Fruchtfleisch etwa 20-25 %, während der Fruchtrückstand nach der Saftgewinnung etwa 15-20 % Öl enthält. Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Nutzen von Sanddornöl:

1. **Reich an Nährstoffen:** Sanddornöl enthält eine Vielzahl von Vitaminen (wie Vitamin C, E und A), Mineralstoffen (wie Calcium, Magnesium und Eisen) und essentiellen Fettsäuren (wie Omega-3, -6, -7 und -9), die alle zu einer besseren Gesundheit beitragen.
2. **Antioxidative Eigenschaften:** Die hohe Konzentration an Antioxidantien, insbesondere Vitamin E und Carotinoide, hilft, freie Radikale zu bekämpfen und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dies kann das Risiko chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren.
3. **Unterstützung der Hautgesundheit:** Sanddornöl wird häufig in Hautpflegeprodukten verwendet, da es die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, Entzündungen reduziert und die Heilung von Wunden und Verbrennungen fördert. Es kann auch bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Rosacea helfen.
4. **Förderung der Herzgesundheit:** Die in Sanddornöl enthaltenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei und fördern die Gesundheit der Blutgefäße. Seine positiven Eigenschaften bei Herz-Kreislauf-

Erkrankungen werden seinem hohen Gehalt an Palmitoleinsäure (Omega 7) und seinem Angebot an Phytosterinen, insbesondere Beta-Sitosterol, zugeschrieben. Beta-Sitosterol ist eine Cholesterin ähnliche Pflanzenverbindung, die die Cholesterinaufnahme im Darm behindert. Sie hat cholesterin-, entzündungs- und krebshemmende Wirkungen, ist immunmodulierend und stärkend, antioxidativ, angstlösend, schmerzlindernd, krebshemmend, antimikrobiell, neuroprotektiv und antidiabetisch.

5. **Omega 7:** Von der Palmitoleinsäure (POA) wurde berichtet, dass sie bei vielen Stoffwechselprozessen eine Rolle spielt. Vorklinische Entdeckungen zeigen, dass POA, das als (Lipokin) Fetthormon wirkt, positive Auswirkungen auf Leber, Muskeln, Gefäße und Fettgewebe hat. Des weiteren wurde gezeigt, dass höhere POA-Spiegel beim Menschen mit einem verringerten Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkten korrelieren. Bei Tieren wurde beobachtet, dass POA den Zuckerstoffwechsel in einer Reihe von Mechanismen im Zusammenhang mit Leber und Muskel verbessert. Es gibt erste Hinweis, dass POA das Wachstum von der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse positiv beeinflussen, die Fettneubildung (Lipogenese) reduzieren, die Endothelfunktion fördern und die Produktion proentzündlicher Zytokine unterdrücken kann. Neueste Studien deuten darauf hin, dass POA Entzündungen in stoffwechselaktiven Geweben abschwächen könnte.
6. **Stärkung des Immunsystems:** Der hohe Gehalt an Vitamin C und anderen immunstärkenden Nährstoffen in Sanddornöl kann die Immunfunktion verbessern und den Körper gegen Infektionen schützen.
7. **Unterstützung der Magen-Darm-Gesundheit:** Sanddornöl kann helfen, die Magenschleimhaut zu schützen und zu regenerieren. Es kann bei der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen wie Geschwüren und Reizdarmsyndrom nützlich sein.
8. **Förderung der Augengesundheit:** Die in Sanddornöl enthaltenen Carotinoide, insbesondere Beta-Carotin, sind wichtig für die Augengesundheit und können das Risiko von altersbedingter Makuladegeneration und anderen Augenkrankheiten verringern.
9. **Hormonelle Balance:** Die enthaltenen Fettsäuren und Phytosterole können zur Regulierung des Hormonhaushalts beitragen und Symptome von Hormon-Ungleichgewichten, wie sie bei PMS oder in den Wechseljahren auftreten, lindern.
10. **Unterstützung der Lebergesundheit:** Studien haben gezeigt, dass Sanddornöl die Leberfunktion verbessern und den Körper bei der Entgiftung unterstützen kann.
11. **Entzündungshemmende Eigenschaften:** Sanddornöl enthält verschiedene Verbindungen, die entzündungshemmend wirken und zur Linderung von chronischen Entzündungen beitragen können.

Insgesamt bietet Sanddornöl eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen, die auf seine reichhaltige Nährstoffzusammensetzung und die vielfältigen bioaktiven Verbindungen zurückzuführen sind. Es kann sowohl innerlich eingenommen als auch äußerlich angewendet werden, um die Gesundheit zu fördern.

Unser Tipp: Sanddorn-Öl 1000 mg mit 27 % Omega-7 - vegane Kapseln – **zum Einführungspreis bei EifelSan Tel. +49 241 5380 92400**

Quellen: 6 Quellen auf Anfrage

► Tägliche Vitamin D3 Einnahme erhöht die Überlebensrate bei Krebs erheblich!

Eine Auswertung von 14 Studien der höchsten Qualitätsstufe, die Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) mit Sitz in Heidelberg vorgenommen haben, ergab folgendes: Eine **tägliche** Einnahme von Vitamin-D-Präparaten verbessert nachweislich die Überlebenschancen von Krebspatienten. Dies zeigt eine Analyse des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg, die im Juni 2023 in den Ageing Research

Reviews veröffentlicht wurde. Krebspatienten, die **täglich** zwischen 400 und 4.000 internationalen Einheiten (IE) Vitamin D einnahmen, senkten ihr Sterberisiko statistisch um 12 % im Vergleich zu Patienten, die ein Placebo erhielten. Bei über 70-jährigen Patienten war die Schutzwirkung sogar noch höher, nämlich 77 %.

Was Sie tun können: Lassen Sie als Krebspatient unbedingt Ihren Vitamin-D-Spiegel im Blut bestimmen. Liegt dieser unter 50 ng/ml, sollten Sie täglich 1.000 bis 2.000 IE Vitamin D einnehmen. Die tägliche Einnahme ist wichtig, um das Tumorstadium effektiv zu hemmen. In der Studie zeigte sich, dass es keinen Nutzen brachte, wenn Patienten ihre Monatsdosis auf einmal erhielten, beispielsweise als hochdosierte Spritze.

Immer noch ist Vitamin D Mangel sehr verbreitet: Jeder 7. Erwachsene Deutsche (andere Studien sprechen von 50-97%) hat einen ausgeprägten Vitamin-D-Mangel. Zählt man Personen mit einer weniger gravierenden Vitamin D-Unterversorgung (25-Hydroxyvitamin D-Spiegels im Blut < 50 nmol/L = 20 ng/ml) hinzu, weisen etwas **mehr als die Hälfte der Deutschen** zumindest eine Unterversorgung auf. Es gibt jedoch auch Leitlinien, die andere Schwellenwerte benutzen.

Die Wissenschaftler in Heidelberg untersuchten den Vitamin D Status bei Darmkrebspatient*innen: 59 % dieser untersuchten Patient*innen hatten zu wenig Vitamin D im Blut. Leider haben diese PatientInnen zudem eine ungünstige Prognose. Allgemein liegen bei an Krebs Erkrankten die Vitamin-D-Blutwerte besonders häufig unter dem Schwellenwert.

Jeder Cent, den Sie gegen einen Vitamin D3 Mangel investieren, ist eine Investition für Ihre Gesundheit.

► **Größte Studie zur Beurteilung von Omega-3-Biomarkern: 17 % der Schlaganfälle können durch einen guten Omega-3 Status verhindert werden**

Eine im Januar 2024 in der Fachzeitschrift „Stroke“ veröffentlichte Metastudie ergab, dass ein guter Omega-3-Status das

Risiko von Schlaganfällen um 17 % senken kann. Aufgrund der Ergebnisse raten die Prüfarzte, dass „eine höhere Aufnahme von DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) über die Nahrung das Schlaganfallrisiko senken dürfte“.

Die Empfehlung der DGE lautet für Kinder und Erwachsene, pro Woche 200-220 g Fisch zu essen. Damit sind nicht fettige Fischstäbchen gemeint, sondern wirklich fettreicher Fisch wie Tunfisch, Lachs, Sardinen, Hering, Makrele. Oder man kauft gute Omega 3 Kapseln, die diese wichtigen Fettsäuren gereinigt von Schwermetallen mit standardisierten Wirkstoffmengen für DHA und EPA enthalten.

Hier sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- Publikationsdatum und Quelle: Die Metastudie wurde im Januar 2024 in der Fachzeitschrift Stroke veröffentlicht.
- Ergebnis: Ein optimaler Omega-3-Status kann 17 % der Schlaganfälle verhindern.
- Bedeutung: Die Studie zeigt die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren für die Prävention von Schlaganfällen und betont die Rolle einer ausgewogenen Ernährung zur Erhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Die Metastudie unterstreicht die potenziellen gesundheitlichen Vorteile der regelmäßigen Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren durch Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel.

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®); Martina Heyer (Ernährungsberaterin, CAS Personal Health Coach Universität Basel)

Fachberatung unter T +49 (0) 241 53809 2400

Di. & Do. 11:00-13:00 sowie Mo. & Mi. & Fr. 13:30-16:00

Art Direction: Vanessa Peters, www.pretty-printing.de



Breitenspektrum Probiotikum

100 g Pulver mit Inulin

ergiebig mit ca. 140 Portionen

hochdosiert, ohne Zusatzstoffe

für Immunsystem und Darmflora

15 %

Exklusiv-Rabatt* auf
Darm Pro 15 Pure

Gutscheincode: Probio15

Anzeige

*gültig bis 20.10.2024

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
www.eifelsan.com oder Tel 0241 - 538 0920400