

## Studie enthüllt: Restore-Diät senkt Diabetes-Risiko und Cholesterin!

Die Universität Hohenheim zeigt in einer Studie die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung zur Prävention chronischer Krankheiten.

**Hohenheim, Deutschland** - Eine aktuelle Studie, an der die **Universität Hohenheim** beteiligt ist, hebt die positiven Effekte einer ursprünglichen, nicht-industrialisierten Ernährung hervor. Diese Ernährung, bekannt als Restore-Diät, zeigt signifikante Vorteile hinsichtlich der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die Forschungsarbeit, die in der renommierten Fachzeitschrift *Cell* veröffentlicht wurde, belegt, dass eine Umstellung auf eine pflanzenbasierte, nicht vegetarische Ernährung, inspiriert von den traditionellen Lebensmittelmustern in ländlichem Papua-Neuguinea, zu einer Senkung von Cholesterin-, Blutzucker- und Entzündungswerten führt und das Körpergewicht positiv beeinflusst.

Die Studie umfasste 30 gesunde kanadische Erwachsene im Alter zwischen 18 und 45 Jahren, die über einen Zeitraum von drei Wochen Teilnehmer der diätetischen Intervention waren. Die Resultate sind vielversprechend: Das Körpergewicht und der Body-Mass-Index sanken um 1,4 Prozent. Der Gesamtcholesterinspiegel verringerte sich um 14 Prozent, während das LDL-Cholesterin fast um 17 Prozent sank. Auch der Nüchternblutzucker zeigte mit einem Rückgang von 6 Prozent positive Veränderungen.

### Einfluss auf das Mikrobiom

Die Studie beleuchtet ebenfalls die Auswirkungen der Restore-Diät auf das Mikrobiom der Teilnehmer. Es wurde eine leichte Reduktion der Vielfalt der Darmbakterien festgestellt, jedoch ein Anstieg gesundheitsfördernder Mikroben wie Bifidobakterien. Dies führte zu einer Senkung des pH-Werts im Darm und hemmte damit das Wachstum entzündungsfördernder Bakterien. Zudem kam es zu einer Abnahme der schleimabbauenden Bakterien, was die Gesundheit der Darmschleimhaut fördert. Die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren und antientzündlichen Substanzen im Blutplasma wurde ebenfalls erhöht.

In einem größeren Kontext ist der Nutzen einer pflanzenbasierten Ernährung gut dokumentiert. Laut **Spitzen Prävention** kann eine solche Ernährungsweise das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar bestimmte Krebsarten signifikant verringern. Pflanzliche Ballaststoffe sind hierfür besonders wichtig, da sie als Nahrungsquelle für Darmbakterien fungieren und die Gesundheit der Darmflora fördern.

## **Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe**

Ein zusätzliches Augenmerk liegt auf den sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere den Polyphenolen, die antioxidative Eigenschaften aufweisen. Diese sind in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln wie Beeren und dunkler Schokolade enthalten und schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale. Die Metabolite, die aus diesen sekundären Pflanzenstoffen entstehen, stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Die **Stiftung Zukunft Jetzt** stellt ebenfalls fest, dass das zunehmende Interesse an pflanzenbasierten Ernährungsweisen nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökologische und ethische Vorteile mit sich bringt. Ein Paradigmenwechsel in der Ernährung ist spürbar: Früher wurde der Fokus auf potenzielle Risiken von vegetarischen und veganen Diäten gelegt, heute

zeigen zahlreiche Studien, dass bei richtiger Durchführung die gesundheitlichen Vorteile überwiegen.

Zusammenfassend zeigt die neue Studie eindrucksvoll, wie eine Rückkehr zu ursprünglichen, pflanzenbasierten Ernährungsweisen nicht nur das individuelle Wohlbefinden fördert, sondern ebenso einen Beitrag zur Prävention chronischer Krankheiten leisten kann.

Details	
<b>Ort</b>	Hohenheim, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.uni-hohenheim.de">www.uni-hohenheim.de</a></li><li>• <a href="http://spitzen-praevention.com">spitzen-praevention.com</a></li><li>• <a href="http://stiftung-zukunftjetzt.de">stiftung-zukunftjetzt.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**