

Was dem Verstand schadet – Essen und Trinken mit Hirn

Prof. Dr. Stefan Kiechl

Das Wichtigste auf einen Blick

Gesundheit und Krankheit wird wesentlich von unserer Ernährung mitgeprägt, dies gilt insbesondere auch für neurologische Erkrankungen. Kern des Vortrags sind konkrete Empfehlungen wie eine gesunde Ernährung aussieht. Speziell werden die Themen Alkohol, gesunde Inhaltsstoffe der Ernährung, zuckerhaltige Getränke und Fett und die Ketogene Diät kurz abgehandelt.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Die Definition der gesunden Ernährung hat sich über die letzten drei bis vier Jahre ganz entscheidend verändert. Entsprechend heutigem Wissen ist Fett der am wenigsten schädliche Energieträger. Besonders schädlich sind Zucker und zuckerhaltige Getränke. Zuletzt hat auch die Kontroverse, ob Milch und Milchprodukte schaden oder nützen eine klare Antwort gefunden. Beim Konsum alkoholischer Getränke wurden die erlaubten Obergrenzen für Alkohol weiter nach unten korrigiert.

Das können Sie selbst tun

Die Umsetzung von Ernährungsempfehlungen und das Einhalten einer gesunden Diät sind denkbar einfach. Das hierfür nötige Wissen wird im Vortrag vermittelt. Allgemeine Ernährungsempfehlungen werden ebenso wie spezielle Empfehlungen für gewisse neurologische Erkrankungen zusammengefasst.