

## **Ernährung und Altern – gibt es eine 100-Jährigen Diät?**

**Dr. Rüdiger Schmitt-Homm, Physiologe und Gerontologe**

Kohlenhydratreiche „Pfundkur“ oder Low-Carb-Ernährung? Nahrungsfett als Killer oder fettreiche Atkins-Diät als Gesundheitsversicherung? Die bisherigen Empfehlungen für eine „gesunde“ Ernährung zur Krankheitsvorbeugung sind ebenso vielfältig wie widersprüchlich. Die moderne Alternswissenschaft fügt nun noch eine weitere Dimension hinzu: Die Form der Ernährung beeinflusst tatsächlich den Ablauf und die Geschwindigkeit von Alterungsprozessen. Aber nicht alles, was im Tierversuch und unter Laborbedingungen wirksam ist, lässt sich in einfacher Weise auf die menschliche Ernährungspraxis übertragen.