

Medienmitteilung

Karger Publishers und EFAD besprechen Ernährungs- und Verhaltensmassnahmen, die das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs von Covid-19 mindern könnten

Welche Auswirkung kann ein erhöhter Blutzucker auf den Verlauf der Covid-19 Erkrankung haben? Wie können Covid-19 Patienten optimal mit Nährstoffen versorgt werden? Diese Fragen und ihre Antworten standen beim Event „About Covid-19 and Nutrition“ im Fokus.

Bei der Veranstaltung „About Covid-19 and Nutrition“ stellten Forscher, Vertreter der European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) und Referenten des Karger Verlags das neue Journal *Kompass Nutrition & Dietetics* vor. Im Mittelpunkt der Diskussion stand Covid-19 und Ernährung, das Fokusthema der ersten Ausgabe. Dieser zeigt interessante Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und dem Immunsystem.

Was sind mögliche Ernährungs- und Verhaltensmassnahmen, um das Risiko eines schweren Verlaufs einer SARS-CoV-2-Infektion zu vermindern?

- Ein gesunder BMI (Body-Mass-Index)
- Reduzierter Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt und wenig Ballaststoffen
- Ein gesundes Mikrobiom (früher als Darmflora bezeichnet)
- Reduktion von oxidativem Stress auf zellulärer Ebene.
- Die Bedeutung von „guten Fetten“
- Körperliche Aktivität und geistige Gesundheit

Ein gesunder BMI

Sowohl Adipositas (BMI \geq 30) als auch Typ-2-Diabetes weisen eine Insulinresistenz und einen gestörten Fettstoffwechsel auf, die zu erhöhtem oxidativem Stress und Entzündungen führen. Covid-19-Symptome sind häufiger und schlimmer bei Menschen mit latenten Entzündungszuständen wie Adipositas und Typ-2-Diabetes.

Reduzierte Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt und wenig Ballaststoffen

Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke sind immer und überall verfügbar. Diese ständige Verfügbarkeit erhöht das Risiko für Fettleibigkeit. Weiter haben diese stark verarbeiteten, ballaststoffarmen Lebensmittel auch einen negativen Einfluss auf die Mikroben in unserem Darm. Und diese Zusammensetzung beeinflusst massgeblich unser Immunsystem.

Ein gesundes Mikrobiom

Fermentierte Milchprodukte (Kefir, Joghurt), eingelegtes Gemüse (Kimchi, Sauerkraut) enthalten alle nützliche lebende Mikrobiota. Präbiotische Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln, Bananen, Spargeln oder generell ballaststoffreiches Obst und Gemüse ernähren die nützlichen Darmbakterien.

Reduktion von oxidativem Stress auf zellulärer Ebene

Viele Lebensmittel besitzen antioxidative Eigenschaften insbesondere Obst und Gemüse. Einige Nahrungsmittelbestandteile haben sowohl antioxidative als auch entzündungshemmende Eigenschaften. Ein solches Beispiel ist Resveratrol, ein natürliches Polyphenol, das in Rotwein, Rhabarber, Früchten wie blauen Beeren, Cranberries und roten Trauben sowie Erdnüssen enthalten ist.

Die Bedeutung der „guten Fette“

Nachdem sie jahrzehntelang als Bösewichte angesehen wurden, scheinen diätetische Fettsäuren ihren (zu Unrecht) schlechten Ruf wiederhergestellt und einen wichtigen Status innerhalb einer gesunden Ernährung etabliert zu haben. Diätetische Fettsäuren, insbesondere das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3, können die Immunantwort in verschiedenen Situationen beeinflussen, wobei mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren im Allgemeinen eine schützende Wirkung aufweisen.

Körperliche Aktivität und geistige Gesundheit

Moderate Bewegung fördert die geistige und körperliche Fitness. Aktiv sein stärkt das Immunsystem, verhindert Gewichtszunahme, reduziert Angst und Stress und verbessert den Schlaf.

In unserer neu lancierten Zeitschrift *Kompass Nutrition & Dietetics* gehen unsere Experten auf die neuesten Forschungsergebnisse im Bereich Covid-19 und Ernährung näher ein. Sie beleuchten die Rolle, die die Ernährung bei der Rehabilitation nach der Genesung spielt, und den Einfluss der Pandemie auf die Ernährungsgewohnheiten.

Kompass Nutrition & Dietetics erscheint zweimal pro Jahr in digitaler Form: im Herbst/Winter und im Frühjahr. Jede Ausgabe ist einem thematischen Schwerpunkt gewidmet.

Interessiert an den Kompass-Zeitschriften?

Als erfolgreiche Publikationsreihe von Karger in mehreren Sprachen richten sich die *Kompass*-Zeitschriften an Kliniker und medizinische Fachkräfte. Das primäre Ziel der Zeitschriften ist Wissenstransfer von der Forschung in die Praxis. Neu hinzugekommen sind der Fachbereich Pneumologie, der für den lateinamerikanischen Raum auch auf Spanisch verfügbar ist, und nun auch unsere neueste Zeitschrift für Ernährungswissenschaft und Diätetik. Die *Kompass*-

Zeitschriften berichten über wichtige Neuigkeiten aus einem bestimmten Fachgebiet und bieten einen Bereich für junge Fachkräfte. Die Beiräte von *Kompass* legen einen Schwerpunkt auf die Relevanz der Forschungsergebnisse für die Arbeit mit Patienten.

Finden Sie mehr Informationen zu *Kompass Nutrition & Dietetics* [karger.com/knd](https://www.karger.com/knd)

Möchten Sie mehr über das Konzept der *Kompass* Zeitschriften erfahren, dann können Sie sich **dieses Video anschauen**.

Über den Karger Verlag

Der Karger Verlag mit Hauptsitz in Basel, Schweiz, ist ein weltweit tätiger Verlag für wissenschaftliche und medizinische Inhalte. Verwaltungsratspräsidentin und Verlegerin Gabriella Karger führt den Karger Verlag als unabhängiges Familienunternehmen in vierter Generation. Seit 1890 verbindet und fördert Karger die Health Sciences, entwickelt sich kontinuierlich weiter und hält mit aktuellen Entwicklungen und Veränderungen in der Forschung und im Publizieren Schritt. Der Verlag engagiert sich dafür, die Informationsbedürfnisse von Wissenschaftlern, Klinikern und Patienten mit qualitativ hochstehenden Publikationen und Dienstleistungen in vielen Fachgebieten der Health Sciences zu bedienen. Der Karger Verlag hat 240 Mitarbeitende weltweit und Niederlassungen in 15 Ländern.

Mehr Informationen unter [karger.com](https://www.karger.com)

Medienkontakt:
Linda Schmidt · Product PR · Karger Publishers
+41 61 306 1239 · l.schmidt@karger.com [karger.com/Media-Relations](https://www.karger.com/Media-Relations)

