

Gesundheitstipp

Epi-Food – was steckt dahinter?

Unsere Gene bestimmen mit, wie gesund wir sind. Die epigenetische Forschung hat jedoch herausgefunden, dass sie zwar einiges für unser Leben festlegen, aber nicht unveränderlich sind: Wir können unser Erbgut (Genom) durch unseren Lebensstil beeinflussen. Denn unsere Körperzellen erneuern sich fortlaufend und Wissenschaftler konnten nachweisen, dass sie sich verändern, je nachdem, wie wir leben und was wir essen. Daher stammt auch die Bezeichnung „Epigenetische Ernährung“, kurz Epi-Food. Das Zukunftsinstitut sagt dem Epi-Food-Ansatz in seinem Gesundheitsreport 2024 eine große Zukunft voraus.

Wie funktioniert das?

Die epigenetischen Forscher sehen in Epi-Food die Chance, dass wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aktiv unterstützen können, indem wir bestimmte Nahrungsmittel wie Zucker, Weizen oder Milch reduzieren und andere Lebensmittel wie Nüsse oder Gemüse bevorzugen. Eine epigenetisch optimierte Ernährung kann, so die Wissenschaftler, die körpereigenen Zellen resistenter gegenüber bestimmten Krankheiten machen. Dabei hat der Epi-Food-

Trend nicht nur die Gene im Blick: Auch die unzähligen Bakterien, Viren und Pilze in unserem Körper, insbesondere im Darm, entwickeln sich unterschiedlich, je nachdem, was wir essen. Und sie spielen eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Epi-Food kann jeder

Die meisten von uns kennen das Gefühl, sich manchmal nach dem Essen voll und unwohl zu fühlen, weil es zu viel, zu süß oder zu fettig war. Der Körper macht uns klar, was er davon hält. Meistens spüren wir die Wirkung unserer Ernährung auf unseren Organismus jedoch nicht so deutlich. Unser Körper zeigt uns dann subtiler, dass ihm etwas nicht passt, etwa indem wir uns häufig müde oder unkonzentriert fühlen oder sich gar ernsthafte psychische oder körperliche Beschwerden entwickeln. Nicht alles liegt an unserer Ernährung, aber wer sich bewusst macht, was täglich auf seinem Teller landet, tut sich und seinen Genen nachweislich etwas Gutes.

Unser Lebensstil entscheidet

Natürlich wirkt sich nicht nur unsere Ernährung epigenetisch aus, sondern unser gesamter Lebensstil: Schlaf, Bewegung, Umweltgifte, Stress – all das wirkt auf unsere Körperzellen. Und nicht nur auf unsere eigenen: Epigenetik-Forscherin Prof. Isabelle Mansuy von der ETH Zürich fand heraus, dass sich die durch unseren Lebensstil geprägten Gene auch auf unsere Kinder und Enkelkinder übertragen. Je gesünder wir leben und uns ernähren, umso besser also auch die Voraussetzungen für unsere Nachkommen.

Was also landet bei Epi-Food auf dem Teller?

Tatsächlich gibt es bislang keine fertige Liste für epigenetische Lebensmittel. Daher klingt das, was derzeit unter Epi-Food-Rezepten läuft, auch nicht ganz neu: Eine epigenetische Ernährung basiert auf frischen Zutaten von hoher Qualität und dem Verzicht auf Industriezucker, Weizenmehl und Kuhmilch. Dafür landet viel buntes, saisonales Gemüse auf dem Teller. Je kräftiger die Farbe, umso besser, wie bei Brombeeren, roter Paprika oder Spinat. Dazu Omega-3-Fettsäuren, wie in hochwertigen Ölen, sowie Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und ab und zu etwas Fisch und Fleisch. Wer auf Süßes steht, greift zu Datteln oder Bananen als Ersatz für Industriezucker.

Insgesamt ist die epigenetische Ernährung ein spannendes und vielversprechendes Forschungsfeld, das jedoch noch in den Kinderschuhen steckt. Dabei ist es wichtig, kritisch zu bleiben und sich auf fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zu stützen. Zudem ist es immer ratsam, eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung zu konsultieren, bevor Sie wesentliche Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen.

Epi(sche) Geburtstagsmuffins

Es gibt etwas zu feiern und Sie möchten Ihren Kolleginnen und Kollegen den Arbeitstag versüßen? Dann haben wir ein köstliches Rezept für Sie:

Zutaten:

- 100 ml Haferdrink
- 170 g Datteln (getrocknet, entsteint)
- 2 reife Bananen
- 3 Eier
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver

Haferdrink erwärmen. Datteln und Bananen hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Eier schaumig schlagen. Mandeln, Zimt, Salz, Kakao und Backpulver vermischen und zu den verquirlten Eiern geben. Anschließend das Dattel-Bananen-Püree kräftig unterrühren. Teig in zwölf Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten bei 180 °C Grad im Ofen backen.

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende
Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement
philip.ende@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © fcafotodigital

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

What is "epi food"?

Our genes determine how healthy we are. However, epigenetic research has found that although they do dictate some things for our life, they are not unchangeable; we can influence our genetic makeup (genome) through our lifestyle. After all, our cells renew themselves continuously, and scientists have proved that they change depending on how we live and what we eat. From this comes the term "nutritional epigenetics", or epi food for short. In its health report 2024, the Zukunftsinstitut predicts a big future for the epi food concept.

How does it work?

Epigenetics researchers see in epi food the opportunity to actively improve our health and our wellbeing being by reducing the consumption of certain foods such as sugar, wheat and milk and increasing the consumption of other foods such as nuts and vegetables. According to these researchers, an epi-optimised diet can make the body's own cells more resistant to certain illnesses. However, the epi food trend does not focus solely on the genes. The countless

bacteria, viruses and fungi in our body, especially in the intestine, also develop differently depending on what we eat, and they play a crucial role in our wellbeing and health.

Epi food – something anyone can do

Most of us are familiar with the sensation of sometimes feeling full and unwell after eating, because it was too much, too sweet or too fatty. The body makes clear to us what it thinks of our eating habits. However, sometimes we do not feel the effect of our diet on our organism so clearly. In such cases, our body shows us in more subtle ways that it does not like something, for example in that we often feel tired or cannot concentrate, or even develop serious mental or physical complaints. Not everything is down to our diet, but people who are mindful of what lands on their plate every day are demonstrably doing something good for themselves and their genes.

Our lifestyle is key

Of course, it is not just our diet that has an epigenetic effect, but our entire lifestyle: sleep, exercise, environmental pollutants, stress – all of this impacts on cells in our body. And not just our own. Epigenetic researcher Prof. Isabelle Mansuy from ETH Zürich found that the genes influenced by our lifestyle also transfer to our children and grandchildren. This means that the healthier we live and eat, the better positioned are our descendants for a healthy life.

So, what foods are epi foods?

Actually, so far there is no one complete list for epigenetic food. So, those foods that are currently listed in epi food recipes do not really constitute anything ground-breaking: an epigenetic diet based on fresh ingredients of high quality and the avoidance of processed sugar, wheat flour and cow's milk. Instead, a lot of colourful, seasonal vegetables land on the plate. The stronger the colour, the better, as is the case with blackberries, red peppers and spinach. Add to these Omega 3 fatty acids, for instance from high-quality oils, as well as pulses or potatoes and occasionally some fish and meat. Those with a sweet tooth should opt for dates or bananas instead of processed sugar.

All in all, nutritional epigenetics is an exciting and promising research field that, however, remains in its very early stages. It is therefore important to remain critical and to base your decisions on robust and trustworthy scientific findings. It is also advisable to consult a doctor or a qualified nutritional expert before making significant changes to your diet.

Epi(c) birthday muffins

Is there something to celebrate and you want to sweeten your colleagues' working day? Then we have a delicious recipe for you:

Ingredients:

- 100 ml oat drink
- 170 g dates (dried, pitted)
- 2 ripe bananas
- 3 eggs
- 200 g ground almonds
- 1 tsp cinnamon
- 1 pinch of salt
- 2 tbspcocoa powder
- 2 tsp baking powder

Heat the oat drink. Add dates and bananas and puree with the hand blender. Whisk up the eggs. Mix the almonds, cinnamon, salt, cocoa and baking powder and add to the eggs. Then mix in the date-banana puree forcefully. Fill the batter into twelve muffin moulds and bake in the oven at 180 °C for approx. 20 minutes.

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Philip Ende
Specialist Corporate Health Management
philip.ende@barmer.de

Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2,
83301 Traunreut

Illustration

Getty Images: © fcafotodigital

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.