

Press release**Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund / Institut Ranke-Heinemann****Sabine Ranke-Heinemann**

10/07/2016

<http://idw-online.de/en/news660548>Research results
Biology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national**Kohlenhydrate - optimale Ernährung zur Gewichtsabnahme und für ein längeres Leben****Kohlenhydrate machen krank und dick? Ganz im Gegenteil, wie die University of Sydney meldet. Eine kohlenhydratreiche Ernährung unterstützt die Produktion eines Hormons, das den Appetit zügelt, die Gesundheit erhält und auch als lebensverlängernd gilt.**

Neue Erkenntnisse von Wissenschaftlern des Charles Perkins Centre der University of Sydney zeigen, welche Bedeutung die Ernährung in Bezug auf die Produktion des Hormons Fibroblast Growth Factor 21 (FGF21) – dem so genannten „Jungbrunnen“-Hormon – hat. Die Ergebnisse, welche Ende September in der renommierten Zeitschrift „Cell Metabolism“ veröffentlicht wurden, veranschaulichen, dass eine optimale Ernährung mit vielen Kohlenhydrate die Produktion des Hormons ankurbelt, welches als lebensverlängernd gilt und Fettleibigkeit bekämpfen kann.

Frühere Studien zeigten bereits, dass FGF21 eine wichtige Rolle dabei spielt, Appetit zu zügeln, den Stoffwechsel zu mäßigen, das Immunsystem zu verbessern und das Leben zu verlängern. Zudem wird das Hormon heutzutage bereits in der Behandlung von Diabetes eingesetzt. Dennoch ist noch nicht viel darüber bekannt, wie das Hormon produziert und ausgeschüttet wird.

Um die Hormonproduktion genauer in Bezug zur Ernährungsaufnahme zu studieren, fütterten die Wissenschaftler für ihre Studien Mäuse nach fünfundzwanzig verschiedenen Ernährungsplänen. Diese unterschieden sich in der Menge der Proteine, Kohlenhydrate, Fette und dem Energiegehalt. Anschließend werteten die Wissenschaftler den Nährstoffgehalt aus und erforschten, welche Zusammensetzungen die besten Ergebnisse bezüglich der Ausschüttung von FGF21 erzielten.

Entgegen derzeitigen Trends von Diäten wie der „Paleo“-Diät, die eine Ernährung mit vielen Proteinen und wenig Kohlenhydrate vorschreiben, beobachteten die Wissenschaftler, dass ein gegenteiliger Ernährungsplan zu einer höheren Ausschüttung von FGF21 führt. Demzufolge ist eine Ernährung mit wenig Proteinen und vielen Kohlenhydraten am vorteilhaftesten für unsere Gesundheit und ein langes Leben, sagt Hauptautor Dr Samantha Solon-Biet.

Ausschlaggebend für eine hohe Ausschüttung des Hormons ist demnach die Zusammensetzung des Nährstoffgehalts und die damit verbundene Balance zwischen den Protein- und Kohlehydratanteilen.

Dr Solon-Biet betont in diesem Zusammenhang auch, dass weiterführende Studien zur Aktivierung von FGF21 essentiell für die Forschung an chronischen Krankheiten sein werden, denn FGF21 kann der Schlüssel zu Medikamenten für die Behandlung von Diabetes und anderen Stoffwechselstörungen sein. Im nächsten Schritt muss also der genaue Signalweg von FGF21 entschlüsselt werden, um unsere Ernährung noch zielgenauer anzupassen und alle Vorteile des Hormons auszuschöpfen.

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem ANZAC Research Institut, der Macquarie University, EWOS Innovation in Norwegen und dem Pennington Biomedical Research Centre in Louisiana, USA durchgeführt.

Weitere Informationen:

Institut Ranke-Heinemann / Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund
Pressestelle Friedrichstr. 95
10117 Berlin
Email: berlin@ranke-heinemann.de
Tel.: 030-20 96 29 593

oder

Emily Cook
Media and PR Adviser
Tel.: +61 2 8627 1433
Email: emily.cook@sydney.edu.au

Bei Veröffentlichung der Pressemitteilung bitten wir um eine Quellenangabe sowie die Zusendung eines Belegexemplars.

Das Institut ist die gemeinnützige Einrichtung zur Förderung des Austausches und der Auslandsstudien insbesondere mit allen Universitäten Australiens und Neuseelands sowie zur Förderung von Wissenschaft und Forschung. In seinen Förderprogrammen stellt es SchülerInnen und Studierenden Unterstützung in der Finanzierung durch Stipendien und Coaching in der Studienberatung und Studienplatzbewerbung zur Verfügung.

URL for press release: <http://www.ranke-heinemann.de>

URL for press release: <http://www.ranke-heinemann.at>

URL for press release: <http://www.ranke-heinemann.tv>



Kohlenhydrate für ein längeres Leben