

Ernährung kann Arthrose beeinflussen



Dass übergewichtige Menschen häufiger an Knie- und Hüftarthrose erkranken als Normalgewichtige, ist vermutlich nicht nur auf die höhere Gewichtsbelastung der Gelenke zurückzuführen. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wie Wissenschaftler der Universität von Southern Queensland in Brisbane, Australien, mit Experimenten an Ratten zeigen konnten. Als Kontrolle dienten Tiere, die mit Mais gefüttert wurden. Bei jenen Nagern, die mit Zucker und verschiedenen gesättigten Fettsäuren ernährt wurden, fanden sich nach 16 Wochen Gelenkschäden. Diese waren umso ausgeprägter, je langkettiger die Fettsäuren waren. Zudem zeigten die Ratten alle Symptome eines metabolischen Syndroms: Fettleibigkeit, erhöhter Blutzucker, Bluthochdruck und Fettleber.

Quellen: aerzteblatt.de, doi 10.1038/srep46457

Darmbakterien «überspielen» Glyx-Wert

Der glykämische Index (Glyx, GI) ist ein für Forschungszwecke entwickeltes Mass dafür, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Im Alltag können die tatsächlich erreichten

Glucosespiegel allerdings von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Wie Forscher des israelischen Weizmann-Instituts zeigen konnten, hängt es stark von der Zusammensetzung der Darmbakterien (Darm-Mikrobiom) ab, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt. Bei der Studie wurden industriell gefertigtes Weissbrot (hoher Glyx-Wert) und handgebackenes Vollkornsauerteigbrot (tieferer Glyx-Wert) miteinander verglichen. Es gab Versuchspersonen, deren Blutzuckerwerte entgegen den Erwartungen nach dem Essen von Vollkornbrot schneller anstiegen als nach dem Verzehr von Weissbrot. Interessant: Allein anhand von Daten des Mikrobioms konnten die Forscher vorhersagen, mit welcher glykämischen Antwort ein Mensch auf die beiden Brottypen reagieren wird.

Quellen: ORFat; doi 10.1016/j.j.cmet.2017.05.002

Gänsehaut-Forschung

Musik kann uns emotional so stark bewegen, dass wir beim Hören Schauer verspüren und gar Gänsehaut bekommen. Diese körperlichen Reaktionen wurden mit Experimenten belegt und zugrundeliegende Auslöser erforscht. Doch nicht nur Musik, auch andere ästhetische Erfahrungen können Gänsehaut hervorrufen: poetische Sprache beispielsweise, wie Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik gezeigt haben. Für ihre Studie bauten sie extra eine Kamera («Goosecam») auf, mit der sich das Entstehen von Gänsehaut messen lässt. Gänsehautmomente fanden sie sowohl in Redesituationen als auch bei Gedichten – auch am Ende einzelner Verse und Strophen. Bei Gedichten würden Reim und poetische Metren starke Erwartungshaltungen beim Zuhörer wecken, so die Wissenschaftler.

Quellen: idw; doi 10.1093/scan/nsx069

IMPRESSUM

Herausgeber / Verlag / Anzeigen

Sanatrend AG
Zürcherstrasse 17, Postfach
8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00
E-Mail: contact@sanatrend.ch
www.sanatrend.ch

Verleger

Daniel M. Späni

Druckvorstufe

galledia ag, Flawil

Redaktionsteam

Vivien Wassermann (Chefredaktorin),
Nadja Belviso, Alexandra Bucher, Klaus Duffner,
Carmen Hunkeler, Olga Küng, Jürg Lendenmann,
Laura Späni, Susanna Steimer Miller,
Athena Tsatsamba Welsch, Theo Uhler,
Alexandra Uster, Hans Wirz

Titelbild

© Maksym Yemelyanov, de.123rf.com

Druck

Swissprinters AG, Zofingen
gedruckt in der
schweiz

Vista Leserservice

Sanatrend AG
Leserservice
Zürcherstrasse 17, Postfach
8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00
Fax 044 859 10 09
E-Mail: vista@sanatrend.ch
www.vistaonline.ch

Vista Abonnement

8 Ausgaben für CHF 44.– (inkl. MwSt.)
Bestellung beim Vista Leserservice

Muster AG informiert

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigungen der redaktionellen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgern sind nur mittels schriftlicher Vereinbarung mit Sanatrend AG möglich.

Distribution

Vista gelangt mit 4 Sonntagszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 403 700 Expl. (WEMF-beglaubigt 393 477 Expl.; Erhebungsperiode 7.15–6.16).

VORSCHAU

Vista Nr. 8/2017 erscheint ab 5. November 2017

- **Hauptthema:**
Rheuma
- **Gesunde Eintöpfe mit saisonalen Zutaten**
- **Tipps zur Hautpflege im Winter**
- **Angenehm aufwachen: Diese Methoden wecken Sie sanft**

SANATREND