

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL VON SCHÜLERN

*Zweigstelle Jizzakh der Nationalen Universität Usbekistans, benannt nach Mirzo Ulugbek Die
Fakultät für Psychologie, die Abteilung für Fremdsprachen Philologie und Sprachunterricht*

Lehrerin: Muxabbat Axmedjanova

Studentin: Shaxnoza Rashidova

Zusammenfassung: Eine ausgewogene Ernährung ist eine Ernährung, die verschiedene Arten von Lebensmitteln in bestimmten Mengen und Verhältnissen enthält, sodass der Bedarf an Kalorien, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Nährstoffen ausreichend gedeckt wird und ein kleiner Teil für zusätzliche Nährstoffe reserviert bleibt, um kurze Phasen der Mangelernährung zu überbrücken. Darüber hinaus sollte eine ausgewogene Ernährung bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe wie Ballaststoffe, Antioxidantien und Nutrazeutika enthalten, die positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.


Schlüsselwörter: ausgewogene Ernährung, sekundäre Pflanzenstoffe, Nutrazeutika, Gewicht, Krankheiten, Gesundheit, Ernährung, gesunde Ernährungsgewohnheiten, nichtübertragbare Krankheiten, Makronährstoffe, Mikronährstoffe, nicht essentielle Nährstoffe, pflanzliche Ernährung

Einleitung

Die Welt verändert sich schneller denn je und hat das Leben der Menschen grundlegend verändert. Die Globalisierung bietet zwar Chancen für die Entwicklung von Technologie, Ernährung, Industrie, Gesundheitswesen und Verkehr, hat jedoch auch die Arbeits- und Freizeitgestaltung, das Verhalten und die Entscheidungen der Menschen verändert. Diese Faktoren haben zudem zu einem Anstieg der Prävalenz nichtübertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronischer Atemwegserkrankungen, psychischer Störungen und bestimmter Krebsarten geführt, die in allen Altersgruppen auftreten. Die meisten davon werden in den Artikeln dieser Sonderausgabe behandelt.

Nichtübertragbare Krankheiten sind weltweit für 41 Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich. All diese Krankheiten sind multifaktoriell bedingt, und der Lebensstil spielt bei ihrer Entstehung eine entscheidende Rolle; veränderbare Verhaltensweisen wie Ernährung und Bewegung wirken sich auf ihre Prävention und Behandlung aus. Tatsächlich wurden jährlich 1,8 Millionen Todesfälle auf eine übermäßige Salz-/Natriumzufuhr zurückgeführt; mehr als die Hälfte dieser 1,5 Millionen Fälle waren auf Alkoholkonsum zurückzuführen, und 830.000 Todesfälle jährlich auf unzureichende körperliche Aktivität.






Obwohl wir Hinweise darauf haben, dass die Kombination von Faktoren wichtig ist, ist die Frage, wie die positive Wirkung des Zusammenspiels von Bewegung und Ernährung verstärkt werden kann, weniger gut untersucht, wahrscheinlich aufgrund größerer methodischer Schwierigkeiten bei der Studienkonzeption und -kontrolle. Daher befasst sich diese Sonderausgabe mit einem komplexen und wissenschaftlich anspruchsvollen Thema.


Eine gesunde Ernährung beinhaltet die Aufnahme einer ausgewogenen Menge an Makronährstoffen, um den Energie- und Funktionsbedarf des Körpers zu decken, ohne zu viel zu essen, und gleichzeitig eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen und Flüssigkeit sicherzustellen, um die allgemeinen physiologischen Funktionen zu unterstützen. Makronährstoffe (d. h. Kohlenhydrate, Proteine und Fette) liefern die Energie, die für die Zellprozesse benötigt wird, welche für das tägliche Funktionieren des Körpers unerlässlich sind. Mikronährstoffe (d. h. Vitamine und Mineralstoffe) werden in vergleichsweise geringen Mengen für normales Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel und physiologische Funktionen benötigt. Eine gesunde Ernährung, die als reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Proteinen und Milchprodukten gilt, liefert die für Wachstum und Entwicklung notwendigen essenziellen Nährstoffe. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung in der Kindheit zu erreichen, kann jedoch eine Herausforderung sein, angesichts der Verbreitung ungesunder Ernährungsgewohnheiten und eines sitzenden Lebensstils, der durch lange Bildschirmzeiten gekennzeichnet ist. Einige der ersten groß angelegten Studien, die Ernährungs- und Bewegungsmuster miteinander in Verbindung brachten, stellten einen Zusammenhang zwischen geringer körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten einerseits und dem Konsum von zuckerhaltigen Getränken sowie salzigen und gesüßten Snacks andererseits im Vorschulalter und später bei Kindern und Jugendlichen fest. Dieser Zusammenhang erhöht das Risiko, an Adipositas und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, was die Lebensqualität dieser jüngeren Bevölkerungsgruppe beeinträchtigen kann. In dieser Sonderausgabe wird im Rahmen der PASOS-Studie gezeigt, dass eine mediterrane Ernährung in Verbindung mit einer besseren körperlichen Fitness mit einer höheren gesundheitsbezogenen Lebensqualität einhergehen kann, unabhängig vom Body-Mass-Index. Daher unterstreichen diese Ergebnisse die Bedeutung der Förderung eines gesunden Lebensstils, um das Wohlbefinden der Betroffenen zu gewährleisten, einschließlich ihrer sozialen, psychischen und körperlichen Dimensionen. In diesem Sinne sind kombinierte Interventionen aus Ernährung und körperlicher Aktivität am vielversprechendsten. Wenn Schüler in die Pubertät und das junge Erwachsenenalter eintreten, bringt ihre wachsende Unabhängigkeit oft erhebliche Veränderungen in den Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mit sich. Diese Phase ist häufig durch einen Anstieg des Konsums





ungesunder Lebensmittel und einen Rückgang der körperlichen Aktivität gekennzeichnet. Faktoren wie der Einfluss von Gleichaltrigen, ein hektischer Schulalltag und verschiedene Verpflichtungen können es für Schüler und Studenten schwierig machen, gesunde Routinen beizubehalten. Diese Veränderungen des Lebensstils können zu Gewichtszunahme, Adipositas und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Zukunft beitragen. Es wurde berichtet, dass mehr als ein Drittel der Menschen bis zum Alter von sechzehn Jahren in der Europäischen Union im Jahr 2021 angaben, ein chronisches Gesundheitsproblem zu haben. Dennoch macht ihr Wunsch nach Unabhängigkeit sie zu einer Zielgruppe für die Entwicklung von Strategien, die ihre Fähigkeiten und gesunden Gewohnheiten fördern und diese bis ins Erwachsenenalter aufrechterhalten können. In diesem Zusammenhang enthält diese Sonderausgabe einen Artikel, der versucht, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine Strategie aus Bewegung und Ernährung zu senken. Tang et al. führten ein Programm mit Kalorienrestriktion und Seilspringen durch, um die kardiometabolische Gesundheit bei jungen Erwachsenen zu verbessern. Sie stellten fest, dass sowohl die Kalorienrestriktion als auch die Kombination aus Kalorienrestriktion und Seilspringen wirksam zur Reduzierung des Körpergewichts und von Adipositas beitragen; jedoch senkten nur beide Maßnahmen zusammen die Entzündungsmarker und das Stoffwechselprofil. Somit ist die Kombination aus Bewegung und Ernährung eine bessere Strategie zur kardiovaskulären Prävention. Ebenso ist es wichtig, diese Strategie über einen längeren Zeitraum beizubehalten, um der Entwicklung chronischer Erkrankungen vorzubeugen. Die Aufrechterhaltung der Kalorienrestriktion kann im Laufe der Zeit und in bestimmten Fällen schwierig sein. In diesem Sinne konzentriert sich der Artikel im Rahmen des BALANCE-Programms auf die Ernährung insgesamt und empfiehlt gesündere Ernährungsgewohnheiten, um der Entstehung neuer kardiovaskulärer Ereignisse vorzubeugen. Sie stellten nach einer Intervention eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten fest, die sich in einer höheren Aufnahme von Obst und Gemüse sowie einem Rückgang von gesalzenen und gezuckerten, hochverarbeiteten Lebensmitteln äußerte. Eine Wechselwirkung zwischen diesen Faktoren und körperlicher Aktivität konnten sie jedoch nicht beobachten. Weitere Studien, die sowohl Ernährungsgewohnheiten als auch körperliche Aktivität als Lebensstilfaktoren betrachten, sind von Interesse, da eine Kombination beider Faktoren den gesundheitlichen Nutzen wahrscheinlich steigern könnte. In jedem Fall ist es unerlässlich zu wissen, wie diese wichtigsten veränderbare Faktoren zusammenwirken, damit sie im Bereich der Ernährung oder Bewegung berücksichtigt werden können und Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen individueller, präziser und damit effizienter gestaltet werden können.






Die bisherigen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass gesunde Ernährungsgewohnheiten das Risiko für schwerwiegende ernährungsbedingte chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten senken. Die Untersuchung von Ernährungsgewohnheiten ist dadurch erschwert, dass einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe nur schwer isoliert werden können; diese Sonderausgabe enthält jedoch einen epidemiologischen Artikel, der sich mit der Prävalenz von Krebs und dessen Zusammenhang mit dem Kaffeekonsum sowie der Wechselwirkung mit körperlicher Aktivität befasst. Die Autoren beobachteten bei Kaffeekonsumenten ein niedrigeres Odds Ratio für die meisten Krebsarten, was wahrscheinlich auf die bioaktiven Verbindungen im Kaffee zurückzuführen ist, aber auch ein höheres Krebsrisiko bei Personen mit höherer körperlicher Aktivität. Es ist wichtig, dass diese Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert und angemessen erklärt werden, da sie zu irreführenden Botschaften in der Bevölkerung führen können. Es gibt zahlreiche Fortschritte und Belege für die eigenständigen Vorteile von Bewegung bei verschiedenen Krebsarten; die Hypothese bleibt bestehen, dass durch eine angemessene Ernährung und körperliche Bewegung Krebs verhindert werden kann und Behandlungs- und Genesungsphasen mit größeren Erfolgsaussichten bewältigt werden können. Tatsächlich wurde in dieser Studie spekuliert, dass diese Gewohnheit erst nach dem Fortschreiten der Erkrankung angenommen wird, da man sich ihrer Vorteile dann bewusster ist. Es sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich, da es den Anschein hat, dass die kombinierte Wirkung beider Lebensweisen die Gesundheit verbessern könnte, da eine positive Wechselwirkung zwischen Schilddrüsenkrebs und Kaffeetrinkern sowie Personen mit körperlicher Aktivität festgestellt wurde.

Navarrete-Villanueva et al. führten eine Studie durch, um den Zusammenhang zwischen Adipositas, körperlicher Fitness und Drogenkonsum zu untersuchen. Die Forscher teilten die Teilnehmer anhand ihres Adipositas- und Fitnessstatus in verschiedene Gruppen ein. Sie stellten fest, dass Personen, die fitter waren und eine geringere Fettmasse aufwiesen, weniger Drogen konsumierten als Personen, die adipös oder weniger fit waren. Dies deutet darauf hin, dass die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils und einer ausgewogenen Ernährung zu einer geringeren Abhängigkeit von Drogen führen kann. Zusammenfassend zeigt diese Sonderausgabe, wie wichtig eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung für eine optimale Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg sind. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter ein verringertes Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Angesichts der vielfältigen Anforderungen des modernen Lebens und der altersbedingten gesundheitlichen Veränderungen kann es jedoch schwierig sein, sich





gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Es bedarf weiterer Forschung, um die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Bewegung auf die menschliche Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg besser zu verstehen und um individuelle, präzise und damit wirksame Maßnahmen zur Förderung gesunder Gewohnheiten zu entwickeln, die eine konsequente Umsetzung gewährleisten und die positiven Effekte maximieren.

LITERATURVERZEICHNIS:

1. Food and Agriculture Organization. (2004). Globalisierung der Ernährungssysteme in Entwicklungsländern: Auswirkungen auf Ernährungssicherheit und Ernährung. Rom, Italien: FAO.
2. Rybansky, R., & Janos, D. (2020). Globalisierung und ihre Auswirkungen auf einen gesunden Lebensstil. SHS Web of Conferences, 74, 04022. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20207404022>
3. Global Burden of Disease Collaborative Network. (2023). Ergebnisse der Global Burden of Disease-Studie. Abgerufen am 12. Mai 2023 von <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
4. World Health Organization. (2013). Globaler Aktionsplan zur Prävention und Kontrolle nichtübertragbarer Krankheiten 2013–2020. Genf, Schweiz: WHO.
5. Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). Die wirtschaftliche Belastung durch körperliche Inaktivität: Eine globale Analyse wichtiger nichtübertragbarer Krankheiten. *The Lancet*, 388(10051), 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
6. Neuhouser, M. L. (2018). Die Bedeutung gesunder Ernährungsweisen für die Prävention chronischer Krankheiten. *Nutrition Research*, 70, 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2018.06.002>

