



# Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik

*Peter Brabeck-Letmathe*

 **Download**

 **Online Lesen**

## **Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik** Peter Brabeck-Letmathe

Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik

Gebundenes Buch

Wo die Lebensmittelindustrie ihre Zukunft sieht

Durch die Fortschritte in den Biowissenschaften - vor allem der Genetik - sehen wir den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit heute in einem vollkommen neuen Licht. Wir können unsere Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig optimieren, wenn wir unsere Ernährung auf wissenschaftlicher Grundlage neu gestalten. Peter Brabeck-Letmathe wirft einen Blick hinter die Kulissen der Forschung: Werden wir Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes in Zukunft durch personalisierte Nahrungsmittel in den Griff bekommen? Dieses Buch verrät, woher die Lebensmittelindustrie weiß, was unseren Genen schmeckt.

 [Download Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den ...pdf](#)

 [Read Online Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von de ...pdf](#)

# **Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik**

*Peter Brabeck-Letmathe*

**Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik** Peter Brabeck-Letmathe

Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik  
Gebundenes Buch

Wo die Lebensmittelindustrie ihre Zukunft sieht

Durch die Fortschritte in den Biowissenschaften - vor allem der Genetik - sehen wir den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit heute in einem vollkommen neuen Licht. Wir können unsere Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig optimieren, wenn wir unsere Ernährung auf wissenschaftlicher Grundlage neu gestalten. Peter Brabeck-Letmathe wirft einen Blick hinter die Kulissen der Forschung: Werden wir Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes in Zukunft durch personalisierte Nahrungsmittel in den Griff bekommen? Dieses Buch verrät, woher die Lebensmittelindustrie weiß, was unseren Genen schmeckt.

## **Downloaden und kostenlos lesen Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik Peter Brabeck-Letmathe**

---

250 Seiten

Kurzbeschreibung

Wo die Lebensmittelindustrie ihre Zukunft sieht

Durch die Fortschritte in den Biowissenschaften - vor allem der Genetik - sehen wir den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit heute in einem vollkommen neuen Licht. Wir können unsere Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig optimieren, wenn wir unsere Ernährung auf wissenschaftlicher Grundlage neu gestalten. Peter Brabeck-Letmathe wirft einen Blick hinter die Kulissen der Forschung: Werden wir Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes in Zukunft durch personalisierte Nahrungsmittel in den Griff bekommen? Dieses Buch verrät, woher die Lebensmittelindustrie weiß, was unseren Genen schmeckt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Peter Brabeck-Letmathe ist Präsident des Verwaltungsrates von Nestlé S.A. in Vevey am Genfer See. Er ist außerdem als Vizepräsident des Stiftungsrates beim World Economic Forum in Davos aktiv und Mitglied verschiedener Verwaltungsräte. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Prof. Dr. Patrick Aebischer

Kann im Jahr 2030 eine Weltbevölkerung von 8,5 Milliarden Menschen gerecht, gesund und nachhaltig ernährt werden? Die gute Nachricht ist, dass Hunger in seiner extremsten Form weltweit immer weniger Menschen betrifft: Waren es in den Jahren 1990 bis 1992 noch über 1 Milliarde oder 18,9% der Weltbevölkerung, ging die Zahl im Zeitraum 2011 bis 2013 auf 842 Millionen oder 12% zurück.

Durch Wissenschaft für Ernährungssicherheit zu sorgen und Landwirten Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten, ist ein Teil der Lösung. Olivier de Schutter, UN-Sonderbeauftragter für das Recht auf Nahrung, erinnert uns aber daran, dass sich der Ansatz zur Ernährung der Weltbevölkerung fundamental veränderte, als die UN 2015 ihre neuen Ziele für nachhaltige Entwicklung einführte. Der Fokus liegt nun nicht mehr alleine auf der Bekämpfung der Unterernährung und auf Ernährungssicherheit, sondern umfasst die Qualität und gerechte Verteilung von Nahrungsmitteln sowie Nahrungsmittelsysteme mit Schwerpunkt auf der Bekämpfung aller Formen von Mangelernährung. Mangelernährung ist tatsächlich ein bedeutendes öffentliches Gesundheitsproblem, betrifft sie doch die besonders anfälligen Bevölkerungsgruppen: Kinder, ältere, verletzte oder kranke Menschen sowie sozial isolierte oder über begrenzte Ressourcen verfügende Personen. Schätzungen zufolge sind zwischen 30 und 50% der hospitalisierten erwachsenen Patienten in den USA mangelernährt. Der WHO zufolge wiesen 2012 zwei Milliarden Menschen einen Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen auf.

Sind Wissenschaft und Industrie in der Lage, die Herausforderung der Mangelernährung anzunehmen? Eine wissenschaftsbasierte Antwort auf das Problem der Mangelernährung ist die Nutrigenomik, also die Anwendung der Genomik in der Ernährungsforschung, um besser zu verstehen, welchen Einfluss die Ernährung auf die Stoffwechselwege hat, welche Rolle "ernährungsregulierte" Gene wahrscheinlich bei chronischen Erkrankungen spielen und inwiefern Nährstoffe bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Wirkungen zeigen. Letzten Endes wird die Nutrigenomik zu wirksamen diätetischen Interventionsstrategien führen. Die Industrie spielt hierbei eine entscheidende Rolle, indem sie den Kunden diese personalisierten oder gruppenspezifischen Produkte verfügbar macht.

Der Bedarf an Nährstoffen sollte vor allem über qualitativ hochwertige Nahrungsmittel gedeckt werden. Die Ernährungswissenschaft und die Lebensmitteltechnik produzieren gesündere Nahrungsmittel oder streben dies an. Verarbeitete Nahrungsmittel werden aber zunehmend als problembehaftet betrachtet. Dabei blenden wir aus, dass beinahe jedes Nahrungsmittel, das wir heute essen, verarbeitet ist. Schon die drei Grundnahrungsmittel der alten Griechen - Olivenöl, Wein und Brot - waren alle verarbeitet. Zudem neigen wir dazu, die Vorteile des modernen Nahrungsmittelsystems zu vergessen: weniger Nahrungsmittelverluste, höhere Haltbarkeit und Verfügbarkeit, besserer Ernährungszustand sowie mehr Komfort und Auswahl. Um die bestmögliche Ernährung sicherzustellen und Mangelernährung zu bekämpfen, müssen wir alle Hilfsmittel nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Glücklicherweise profitiert die Lebensmitteltechnik von der raschen Konvergenz von Nanotechnologie, Biotechnologie, Informatik und Kognitionswissenschaft, wobei sich faszinierende neue Wege auftun. Dazu zählen das Food Structuring, die Verpackungstechnik, die Simulation und Modellierung des Verdauungssystems sowie das Verständnis der Bioverfügbarkeit von Nährstoffen, der Mechanismen des Sättigungsgefühls und der Rolle genetischer Prädispositionen.

Die Lebensmitteltechnik wird auch von verschiedenen Nahrungsmittelkonzernen vorangetrieben. Sie haben in ihren Forschungszentren ein Umfeld für modernste Lebensmittelforschung geschaffen. Die Ernährungswissenschaft ist ein Bereich, in dem Universitäten und die Industrie aufeinander angewiesen sind. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung erscheint sinnlos, wenn wir die Ergebnisse nicht für Kunden und Patienten umsetzen können. Gleichzeitig erfordert sie hoch qualifizierte personelle Ressourcen und teure Ausrüstung, wie sie typischerweise an Universitäten zur Verfügung stehen. Die Ernährungswissenschaft schafft außerdem viele neue Arbeitsplätze. Im besten Fall sollte sie Universitäten, die Industrie sowie Köche mit einbeziehen, denn Ernährung ist mehr als ihre einzelnen Bestandteile.

Die Nahrungsmitteltechnologie hat bereits zahlreiche Erfolge erzielt, darunter den Super-Brokkoli, präbiotische Oligosaccharide und das probiotische Bakterium *Lactobacillus acidophilus* in Joghurt, vollkornreiche oder allergenfreie Nahrungsmittel oder auch die Verringerung der Packungsgrößen. Trotzdem wird die Nahrungsmitteltechnologie oft als "Nutritionismus" verschrien - ein vereinfachender Ansatz, der Nahrungsmittel auf die Summe ihrer Nährstoffkomponenten reduziert -, weil sie in der Wahrnehmung vieler im Vergleich zur "Vollwertnahrung" minderwertige Produkte liefern würde. Obwohl die Geschichte der verarbeiteten Nahrungsmittel auch viele Misserfolge kennt - wie Speiseöle mit geringem Gehalt an gesättigten Fettsäuren und hohem Gehalt an Trans-Fettsäuren -, ist diese Pauschalkritik nicht gerechtfertigt. Der Koch Anthony Warner meinte dazu treffend: "Die Herkunft eines Nahrungsmittels sagt nichts darüber aus, ob es gut für Sie ist. Sein Nährwert ist davon abhängig, woraus es besteht. [...] Natürlich bedeutet nicht zwingend gesund und verarbeitet nicht zwingend ungesund. Es ist gut, Wert auf frische Nahrungsmittel und Selbstgekochtes zu legen, doch noch mehr sollten wir Wert auf Fakten legen. Wenn wir - Wissenschaftler, Politiker, Gesundheitsfachleute, Journalisten und Köche - uns weiterhin von allen verarbeiteten Nahrungsmitteln distanzieren, entfernen wir uns auch von echten, mit wenig Zeit ausgestatteten Konsumenten und werden nichts verändern können."

Das Buch von Peter Brabeck-Letmathe kommt gerade zur rechten Zeit - einer Zeit, in der die Belastbarkeit der Nahrungsmittelsysteme vor zunehmende Herausforderungen gestellt wird, in der sich die Gesundheits- und die Nachhaltigkeitsagenda zwangsläufig überschneiden und in der die Landwirtschaft vor einer datenbasierten Revolution steht. Seine einzigartigen Einblicke sind ein geschätzter Beitrag bei der Bewältigung der wichtigsten Herausforderung dieses Jahrhunderts: neun bis zehn Milliarden Menschen gerecht, gesund und nachhaltig zu ernähren.

## Einleitung

Der größte Menschheitswunsch war schon immer, ein gesundes und langes Leben zu führen. Bis heute sind

wir diesem Ziel bereits ein ganzes Stück näher gekommen. Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich die Gesundheit breiter Bevölkerungskreise in den USA und in Europa deutlich verbessert. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Neugeborenen verdoppelte sich in Großbritannien von 41 Jahren und in Deutschland von 37 Jahren im Jahr 1871 auf über 80 Jahre im Jahr 2015, in Japan sogar von 37 auf heute 85 Jahre.<sup>1</sup> Weltweit betrug die Lebenserwartung im Jahr 1820 26 Jahre<sup>2</sup> und 2013 71 Jahre.<sup>3</sup>

Diese Entwicklung ist zum entscheidenden Teil das Ergebnis der sich ständig verbessernden Ernährung. Erst die industrielle Produktion und Logistik von Nahrungsmitteln sorgten für eine ausreichende Menge von preiswerten, nahrhaften Lebensmitteln hoher Qualität und frei von Risiken für die breite Masse der Bevölkerung in den Städten und auch auf dem Lande. Die Medizin hat parallel dazu bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten und im Bereich der Hygiene ebenfalls Fortschritte erzielt, die sich mit denen in der Nahrungsmittelproduktion vergleichen lassen.

Inzwischen ist so nicht nur in den USA und in Europa, sondern auch in vielen anderen Teilen der Welt eine Überfluggesellschaft entstanden. Bis 1996 ließ sich in den hoch industrialisierten Gesellschaften ein klarer Zusammenhang von mehr...

Download and Read Online Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik Peter Brabeck-Letmathe #GIP2SCN967V

Lesen Sie Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe für online ebook Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe Bücher online zu lesen. Online Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe ebook PDF herunterladen Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe Doc Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe Mobipocket Ernährung für ein besseres Leben: Eine Reise von den Anfängen der industriellen Nahrungsproduktion zur Nutrigenomik von Peter Brabeck-Letmathe EPub