

Antioxidantien gegen Alterungsprozess



Wie der Alterungsprozess überhaupt zustande kommt, ist immer noch nicht endgültig geklärt und bleibt unter Wissenschaftlern weiterhin umstritten. Professor Mohsen Meydani [1], der als einer der führenden Autoritäten auf dem Gebiet der Altersforschung gilt, lieferte dieses Jahr Hinweise darauf, dass freie Radikale für den Alterungsprozess beim Menschen verantwortlich sind. Seiner Theorie nach führen diese hochreaktiven Sauerstoffverbindungen zu Schädigungen der Zellen sowie des darin enthaltenen Erbmaterials und seien dadurch der Hauptgrund für das Altern, aber auch für verschiedene degenerative Erkrankungen wie z.B. Arthrose, Arterienverkalkung, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, entzündliche Darmerkrankungen, Alterssenilität und grauer Star.

Seinen Aussagen zufolge sind das Altern und die genannten Krankheiten die Folge einer Überlastung der Abwehrmechanismen des Körpers für diese freien Radikale, so dass sich im Laufe der Jahre die Schäden summieren und Symptome auftreten können. Eine Unterstützung der körpereigenen Abwehr gegen diese freien Radikale sei mit einer zusätzlichen Einnahme der Vitamin C und E sowie verschiedener Carotine möglich. Eine erhöhte Zufuhr von Vitamin E im Bereich von 200-800 I.E. täglich sowie reichlich Obst und Gemüse (5-8 Portionen pro Tag) zur Versorgung mit Vitamin C und verschiedener Arten von Carotinen als schützende sekundäre Pflanzenstoffe seien die beste Prophylaxe.

Quellen:

[1] Meydani M (2000) *Effect of functional food ingredients: vitamin E modulation of cardiovascular diseases and immune status in the elderly.* Am J Clin Nutr 712 (Suppl): 1665S-1668S