
Subject: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 09:30:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass eine Kalorienrestriktion das Leben von vielen Tieren um 30% verlängert, ist schon lange bekannt. Wissenschaftler untersuchten dann weiter, ob es die Kalorien waren, die für das lange Leben verantwortlich waren oder ob es ausreicht, irgendwelche Komponenten aus der Ernährung zu reduzieren.

Und siehe da: Bei einer proteinarmen Ernährung fanden die Wissenschaftler den selben Effekt! Auch die lebten 30% länger und blieben bis ins hohe Alter gesund.

Obwohl die Aminosäure Methionin zwar die schlimmste sei, zeigte sich, dass auch alle anderen Aminosäuren das Leben verkürzen.

Wie funktioniert das?

Der Körper braucht zur Zellteilung Aminosäuren. Fehlen diese, findet die Zellteilung deutlich verlangsamt statt. Und da die Zellen sich nicht unendlich oft teilen können, altert man langsamer, wenn die Zellen sich für dessen Teilung deutlich mehr Zeit lassen. Zusätzlich wird durch eine proteinarme Ernährung die Autophagie aktiviert, also der körpereigene Reparaturmechanismus.

Hier auf dem Foto sind zwei Affen zu sehen.

Der linke aß so viel er wollte. Der rechte bekam eine Kalorienrestriktion. Und achtet darauf, was für ein schönes pigmentiertes Fell er noch hat!

https://www.science.org/cms/10.1126/science.1173635/asset/5da40f58-f584-4c51-90fa-e78768c1191c/assets/graphic/325_201_f1.jpeg

Quellen / Verweise:

Auswirkung einer 40-prozentigen Einschränkung der Nahrungsamino­säuren (außer Methionin) auf mitochondrialen oxidativen Stress und Biogenese, AIF und SIRT1 in der Rattenleber:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19039676/>

Eine diätetische Einschränkung anderer Aminosäuren als Methionin verhindert oxidative Schäden während des Alterns: Beteiligung der Telomeraseaktivität und der Telomerlänge:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22564407/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/proteinreiche-diaeten-schaedlich-200105151>
