

Edda Wechsung

HIRNGESUNDE AUFSTRICHE

Essen gegen Demenz



Edda Wechsung

Hirngesunde Aufstriche

Essen gegen Demenz

Copyright: © 2021 Edda Wechsung
Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net
Umschlag & Satz: Erik Kinting
Fotos & Titelbild: Anna-Lena Leber – info@urgesund-fotografie.de
<https://urgesund-fotografie.de> / www.instagram.com/urgesund.fotografie

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40–44
22359 Hamburg

978-3-347-29436-3 (Paperback)
978-3-347-29437-0 (Hardcover)
978-3-347-29438-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Demenz als Schicksal?

Demenz und Ernährung

Mikronährstoffe und Demenz

Mikrobiom und Gehirn

Warum Aufstriche?

Tipps für die Zubereitung

Die Rezepte

Obazda (ca. 200 g)

Aubergine-Feta-Aufstrich (ca. 250 g)

Cashew-Schnittlauch-*Frischkäse* (ca. 500 g)

Grüne Ziege

Spinat Kichererbse

Guacamole (ca. 400 g)

Grüner Humus

Schwarze Olive

Thunfisch-Kapern-Creme (ca. 180 g)

Tzatziki (ca. 300 g)

Sellerie Avocado

Sellerie Kichererbse

Forellen-Meerrettich-Creme (ca. 160 g)

Rote Artischocke

Radieschen Avocado

Roter Fenchel

Grünkohl mal roh

Heringsdip (ca. 800 g)
Räucherlachs-Tatar (ca. 250 g)
Mangold Avocado
Petersilienavocado
Linsenpaprika
Ingwer-Geflügel-Chutney (ca. 280 g)
Fenchelkäse
Avocadotomate
Porreekäse
Frischer Lachs
Spinatlinsen
Petersilienquark
Avocado-Kakao-Creme (ca. 180 g)
Crema Catalana (ca. 250 g, 1 Portion ca. 83 g)
Süße Versuchung mit Ceylon Zimt

Liste mit Zutaten

Literatur und Links

Buchtipps:

Demenz als Schicksal?

Die Prognose ist düster: 2018 wurden 1,6 Millionen Fälle gezählt, im Jahr 2050 werden nach heutiger Prognose 2,7 Millionen demenzkranke Menschen erwartet. Das bedeutet, dass jeden Tag ca. 1000 Menschen die Diagnose *Demenz* erhalten. Die geburtenstarken Jahrgänge kommen ins Rentenalter und immer weniger junge Menschen müssen den Wohlstand der Gesellschaft sichern. Der Mangel an Pflegekräften, jetzt schon spürbar, wird sich fortsetzen oder gar verschärfen. Die Vorstellung, im Alter dement und ohne ausreichende Fürsorge zu sein, macht Angst. Es gibt wahrscheinlich niemanden, der sich ein Lebensende als Pflegefall wünscht, erst recht nicht, wenn das mit Krankheiten wie *Alzheimer* oder *Demenz* verbunden ist.

Aber ist Demenz wirklich der Preis für steigende Lebenserwartung? Ist die Erkrankung unausweichliches Schicksal der alternden Menschen? Es gibt gute Gründe, an dieser These zu zweifeln. Die Genetik allein kann die beobachtete Steigerung der Fallzahlen nicht erklären, dazu verläuft die Entwicklung zu schnell. Es liegt deshalb nahe, die Ursachen auch in der modernen Lebensweise zu suchen. – Und tatsächlich: Es gibt immer neue, interessante Forschungsergebnisse. Ernährung, Mikronährstoffversorgung und die Besiedelung des Darmes mit Mikroorganismen spielen eine Rolle. Natürlich gibt es noch mehr Faktoren, die in anderen Bereichen liegen und Gegenstand der Forschung sind, aber eine gute Darmgesundheit und ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Mikronährstoffen ist eine wichtige Grundlage, damit sich der Körper selbst gesund erhalten kann.

Die gute Nachricht ist: Die Erkrankung ist kein unabwendbares Schicksal und hohes Alter geht nicht automatisch mit Demenz einher. Dabei gilt es, so früh wie möglich dem Ausbruch vorzubeugen oder in den bestehenden Krankheitsverlauf einzugreifen. Man kann davon ausgehen, dass zum

Zeitpunkt der Diagnose schon über lange Zeiträume Mangelsituationen bestanden.

Mit diesem Buch möchte ich Mut machen und dazu anregen, konkrete Schritte zur Vorbeugung einzuleiten. Ich möchte aber auch Menschen ansprechen, die einen demenzkranken Angehörigen betreuen. Das Buch soll dabei unterstützen, hirngesunde Nahrungsmittel herzustellen, die vom Erkrankten gut aufgenommen werden können. Dabei ist auch Platz für die Entwicklung eigener Rezepte und somit Raum für Kreativität.

Demenz und Ernährung

Der Zusammenhang zwischen veränderter Ernährung und Zunahme von Demenz ist naheliegend und lässt sich gut erklären. Industrielle Verarbeitung, Fast Food, Fertiggerichte und ein hoher Anteil an leicht verdaulichen Kohlenhydraten prägen die Entwicklung der Ernährung in den letzten Jahrzehnten. Dazu kam die fatale (und heute weitgehend widerlegte) Theorie, Fett sei schädlich und ein hoher Fettkonsum würde den Cholesterinspiegel anheben und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Infolgedessen kamen fettreduzierte Produkte in Mode und der Anteil an Kohlenhydraten bei der täglichen Nahrungsaufnahme stieg an. Gleichzeitig gehen körperliche immer weiter Aktivitäten zurück. Der Anstieg von *Diabetes mellitus*, *metabolischem Syndrom* und anderen chronischen Krankheiten ist die unmittelbare Folge.

Auch das Gehirn ist von den Auswirkungen betroffen, denn die Nervenzellen brauchen eine gute Energieversorgung und benötigen besonderen Schutz vor schädlichen Substanzen.

Grundsätzlich besteht die Nahrung aus den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Das Verhältnis dieser Nährstoffe in der Nahrung bestimmt darüber, wie der Stoffwechsel abläuft. Das Fett hat in den letzten Jahren wieder einen besseren Ruf bekommen, trotzdem gilt *fettreduziert* noch häufig als besonders gesund.

Das Gehirn besteht überwiegend aus Nervenzellen. Insbesondere die Verkleidungen der Nervenfortsätze, die *Myelinscheiden*, brauchen Fett als Baumaterial. Zu erwähnen sei hier die besondere Rolle von *Omega-3-Fettsäuren*, insbesondere EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Dabei handelt es sich um Fettsäuren, die in hoher Konzentration nur in Fisch oder Algen vorkommen. Sie schützen die Nervenzellen und sind als Gegenspieler von *Omega-6-Fettsäuren* an der Regulierung von Entzündungen beteiligt.