

--- Auszug / Kurzfassung ---

Leben retten und die öffentliche Gesundheit verbessern: Den Daten folgen von Pellagra bis Atherosklerose

Von Michael Passwater und Richard Passwater, Jr.

OMNS (19. Februar 2023) Die Geschichte ist ein wichtiger Lehrmeister, denn sie kann uns helfen, gute Praktiken zu wiederholen und die Wiederholung von Schädlichem zu vermeiden.

"Wenn die Experten 'A' sagen und die Daten 'B', dann folge den Daten"
~David Kritchevsky, 1993

Lipide sind mehr als nur Energiespeicher. Sie sind wesentliche Bestandteile jeder Zellmembran, einschließlich der Gehirnzellen und der Zellen, die die Blutgefäße auskleiden. Lipide dienen auch als Zellsignalmoleküle, die eine Vielzahl von Funktionen regulieren, die sich auf alle Gewebe im Körper auswirken. Eine Ernährung ohne Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist genauso fatal wie eine Ernährung ohne Niacin oder ein anderes Vitamin. Zwei Fettsäuren gelten in der menschlichen Ernährung als "essenziell", da sie nicht aus anderen Verbindungen hergestellt werden können: Omega-6-Linolsäure und Omega-3-Linolensäure. Weitere Lipide (z. B. EPA, DHA) können als "semi-essenziell" betrachtet werden, da der Körper sie zwar herstellen kann, aber nicht effizient genug, um seinen Bedarf zuverlässig zu decken.

Das Vorsorgeprinzip ist klug, wenn Substanzen in die Ernährung aufgenommen werden, die normalerweise nicht im menschlichen Körper vorkommen. Die Untersuchung von Nutzen und Risiken eines Eingriffs vor der Einführung und die Überwachung der Auswirkungen nach der Einführung sind hilfreich, um weitreichende Schäden für große Bevölkerungsgruppen zu vermeiden. Eine aufmerksame Beobachtung und ein offener Geist, um alle verfügbaren Daten zu erhalten und zu analysieren, sind der Schlüssel, um zu erkennen, welche Komponenten zu streichen und welche zu fördern sind, um das Wohlbefinden des Einzelnen und der Bevölkerung zu optimieren.