

Presseinformation
Salzburg/Wien (10.4.2025)

Gesünder Altern – Die beste Ernährung für ein längeres Leben

Neue Studie zeigt: Wer pflanzenbasiert isst und stark verarbeitete Lebensmittel meidet, erhöht seine Chancen auf gesundes Altern deutlich

Die Lebenserwartung steigt stetig und liegt derzeit bei 79,4 Jahren für Männer und 84,2 Jahren für Frauen. Die Anzahl an Jahren die wir davon gesund leben, liegt aber deutlich darunter. Die gesunde Lebenserwartung liegt bei Männern derzeit bei 63,1 Jahren und bei Frauen bei 64,7 Jahren.

Eine aktuelle Studie, Ende März im renommierten Fachjournal Nature Medicine veröffentlicht, liefert überzeugende Daten zur Wirkung unserer Ernährung auf die Lebensqualität im Alter. Wer langfristig eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweise verfolgt – reich an Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fettsäuren – und gleichzeitig Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel und rotes Fleisch meidet, hat deutlich bessere Chancen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Die Untersuchung basiert auf Langzeitdaten von über 105.000 Teilnehmer*innen und zeigt: Personen, die über Jahre hinweg eine gesunde Ernährungsweise nach dem Alternative Healthy Eating Index (AHEI) oder der mediterranen Ernährung einhielten, hatten eine rund doppelt so hohe Chance, im Alter von 75 Jahren gesund zu sein – das heißt, körperlich und geistig fit zu bleiben, ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen zu haben und eine gute mentale Gesundheit aufrechtzuerhalten.

„Diese bahnbrechenden Erkenntnisse bestätigen einmal mehr die zentrale Rolle einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung für den sogenannten Healthspan – also die Zeitspanne eines gesunden Lebens. Indem wir den Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln reduzieren und stattdessen auf frische, unverarbeitete Zutaten setzen, können wir nicht nur chronischen Krankheiten vorbeugen, sondern auch die Lebensqualität im Alter nachhaltig verbessern“, betont Dr. Nadine Gutmann, Immunologin beim vorsorgemedizinischen Institut SIPCAN.

Besonders deutlich zeigte sich der Zusammenhang zwischen stark verarbeiteten Lebensmitteln und der Gesundheit im Alter: Wer viele dieser Produkte konsumierte, hatte eine deutlich geringere Chance, das 70. Lebensjahr in guter körperlicher und psychischer Verfassung zu erreichen. In Österreich werden aktuell rund ein Drittel der täglichen Kalorien über hochverarbeitete Lebensmittel zugeführt. Damit liegt Österreich über dem EU-Schnitt von 27 %. Die Liste der hochverarbeiteten Lebensmittel wird hierzulande von Mehlspeisen und Wurstwaren angeführt.

Der AHEI – ein wissenschaftlich fundierter Bewertungsindex

Der Alternative Healthy Eating Index (AHEI) bewertet die Qualität der Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Er berücksichtigt unter anderem den Konsum von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Zucker, Fetten und tierischen Produkten und hat sich in zahlreichen Studien als starker Prädiktor für gesundes Altern erwiesen.

SIPCAN – Wissenschaft für ein gesünderes Leben

Als unabhängiges wissenschaftliches Institut, dem Univ.-Prof. Prim. Dir. Dr. Friedrich Hoppichler vorsteht, unterstützt SIPCAN seit 20 Jahren die Umsetzung gesundheitspolitischer relevanter Erkenntnisse in der Praxis – unter anderem durch evidenzbasierte Informationsarbeit, Präventionsprogramme in Schulen und Betrieben sowie Ernährungserhebungen wie den österreichweiten Zucker-Check.

Kontakt

Mail: office@sipcan.at

Mobil: 0664/13 82 258

Web: www.sipcan.at

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/18642/umfrage/lebenserwartung-in-oesterreich/>

<https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitszustand/lebenserwartung-in-gesundheit>

Tessier AJ, Wang F, Korat AA, Eliassen AH, Chavarro J, Grodstein F, Li J, Liang L, Willett WC, Sun Q, Stampfer MJ, Hu FB, Guasch-Ferré M. Optimal dietary patterns for healthy aging. Nat Med. 2025 Mar 24. doi: 10.1038/s41591-025-03570-5. Epub ahead of print. PMID: 40128348.

Mertens, E., Colizzi, C. & Peñalvo, J.L. Ultra-processed food consumption in adults across Europe. Eur J Nutr 61, 1521–1539 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02733-7>: