

Zürcher Präventionstag, 12. Februar 2021  
Gesund Altern im Kanton Zürich

## **DO-HEALTH – Welche Ernährung hält uns gesund?**

Abstract von **Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH**

*DO-HEALTH hat 2157 Menschen im Alter von 70 Jahren und darüber umfassend phänotypisiert, um diese Zusammenhänge für eine individualisierte Prävention auszuwerten.*

Zwillingsstudien haben gezeigt, dass die genetische Variation der Langlebigkeit auf etwa 25 bis 30% begrenzt ist, während der Rest der Variation der Langlebigkeit durch Umwelt- und Lebensstilfaktoren erklärt werden kann. Dies bietet die Möglichkeit, die Langlebigkeit und Gesundheit durch Änderungen der modifizierbaren Lebensstilfaktoren, wie Ernährung und Physische Aktivität zu verlängern. Wir nehmen an, dass kleine Änderungen des Lebensstils in Kombination ihre Wirkung auf die Verringerung der biologischen Altersbeschleunigung verstärken und dass Personen mit einer besseren Verringerung der biologischen Altersbeschleunigung im Einklang mit der Gero-Science-Theorie ein geringeres Risiko für altersbedingte chronische Krankheiten haben, sowie ein geringeres Risiko für Funktionsstörungen und damit verbundene Folgen wie Stürze und Gebrechlichkeit.

**Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH**  
Klinikdirektorin Altersmedizin, USZ  
Chefärztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid & Triemli  
Lehrstuhl Altersmedizin und Altersforschung, UZH