



Nicht-Krankheitsursachen von Entzündungen

Nicht-Krankheitsursachen von Entzündungen Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG), Huntington University of Health Sciences Die Rolle der Entzündung bei der Pathogenese von Krankheiten – sowie als Folge einer Krankheit – ist gut bekannt. Wenn wir an chronische Entzündungen denken, assoziieren wir sie im Allgemeinen mit verschiedenen Krankheitszuständen wie Arthritis oder CED. Während eine solche Assoziation sicherlich richtig ist, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es nicht krankheitsbedingte Ursachen von Entzündungen gibt, die berücksichtigt und angegangen werden sollten. Dazu gehören Ernährung und kältere Temperaturen. Diät Eine Querschnittstudie¹ wurde mit 732 Frauen der Nurses‘ Health Study I Kohorte durchgeführt, …



Nicht-Krankheitsursachen von Entzündungen

Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG), Huntington University of Health Sciences

Die Rolle der Entzündung bei der Pathogenese von Krankheiten – sowie als Folge einer Krankheit – ist gut bekannt. Wenn wir an chronische Entzündungen denken, assoziieren wir sie im Allgemeinen mit verschiedenen Krankheitszuständen wie Arthritis oder CED. Während eine solche Assoziation sicherlich richtig ist, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es nicht krankheitsbedingte Ursachen von Entzündungen gibt, die berücksichtigt und angegangen werden sollten. Dazu gehören Ernährung und kältere Temperaturen.

Diät

Eine Querschnittstudie¹ wurde mit 732 Frauen der Nurses' Health Study I Kohorte durchgeführt, die zum Zeitpunkt der Blutentnahme im Jahr 1990 43-69 Jahre alt und frei von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes mellitus waren. Die Nahrungsaufnahme wurde dokumentiert von anhand eines validierten Fragebogens zur Häufigkeit von Nahrungsmitteln in den Jahren 1986 und 1990. Ernährungsmuster wurden mithilfe von Faktorenanalysen erstellt. Ein umsichtiges Muster war durch eine höhere Aufnahme von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, Geflügel und Vollkornprodukten gekennzeichnet, und ein westliches Muster war durch eine höhere Aufnahme von rotem und verarbeitetem Fleisch, Süßigkeiten, Desserts, Pommes frites und raffiniertem Getreide gekennzeichnet. Die Ergebnisse zeigten, dass das umsichtige Muster invers mit den Plasmakonzentrationen von CRP ($P = 0,02$) und E-Selectin ($P = 0,001$) nach Anpassung an Alter, Body-Mass-Index (BMI), körperliche Aktivität, Raucherstatus und Alkoholkonsum assoziiert war. Das Western-Muster zeigte eine positive Beziehung zu CRP (P

Kältere Temperatur

Eine Studienpopulation, bestehend aus einer Kohorte von 673 Männern mit einem Durchschnittsalter von 74,6 Jahren, die im Großraum Boston, MA, lebten, wurde alle vier Jahre untersucht

und in den Jahren 2000-2008 wurden Blutproben für Entzündungsmarkeranalysen entnommen (insgesamt 1.254 Besuche). Ein Mixed-Effects-Modell wurde verwendet, um die Assoziationen zwischen der Umgebungstemperatur und einer Vielzahl von Entzündungsmarkern (C-reaktives Protein, Anzahl weißer Blutkörperchen, lösliches Adhäsionsmolekül der Gefäßzellen-1, lösliches interzelluläres Adhäsionsmolekül-1, Tumornekrosefaktor alpha, und Interleukine -1beta, -6 und -8. Die Ergebnisse zeigten, dass eine um 0 bis 1 Tag verzögerte und bis zu vier Wochen kumulative Reaktion bei C-reaktivem Protein in Verbindung mit der Temperatur beobachtet wurde. Die Forscher beobachteten einen Anstieg von 24,9 Prozent [95 percent Confidence interval (CI): 7.36, 45.2] an C-reaktivem Protein für eine Abnahme von 5 Grad C im gleitenden Temperaturdurchschnitt der vier Wochen. Wir beobachteten ähnliche Assoziationen auch zwischen der Temperatur und dem löslichen interzellulären Adhäsionsmolekül-1 (4,52 Prozent, 95 Prozent CI: 1,05, 8,10, gleitender Durchschnitt über vier Wochen) und zwischen der Temperatur und dem löslichen vaskulären Zelladhäsionsmolekül-1 (6,60 Prozent, 95 .). Prozent-KI: 1,31, 12,2 über den gleitenden Durchschnitt von vier Wochen). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine kumulative Exposition gegenüber einer verringerten Temperatur mit einem Anstieg der Entzündungsmarkerspiegel bei älteren Männern verbunden ist. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass kältere Temperaturen mit mehr Entzündungen verbunden sind.

Schlussfolgerungen

Eine Diät mit einer geringeren Aufnahme von rotem und verarbeitetem Fleisch, Süßigkeiten, Desserts, Pommes frites und raffiniertem Getreide kann dazu beitragen, das Entzündungspotenzial zu verringern. Natürlich ist es schwierig, kältere Temperaturen zu vermeiden, wenn Sie in einem kälteren Klima leben, aber in jedem Fall kann die kontinuierliche Verwendung etablierter natürlicher entzündungshemmender Mittel wie Curcumin, Boswellia-Extrakt und Omega-3-Fettsäuren helfen, diese nicht krankheitsbedingten Entzündungsursachen

auszugleichen.

Verweise

Lopez-Garcia E, Schulze MB, Fung TT, Meigs JB, Rifai N, Manson JE, Hu FB. Die wichtigsten Ernährungsmuster hängen mit den Plasmakonzentrationen von Markern für Entzündungen und endotheliale Dysfunktion zusammen. *Bin J Clin Nutr.* 2004 Okt;80(4):1029-35.

Halonen JI, Zanobetti A, Sparrow D, Vokonas PS, Schwartz J. Assoziationen zwischen Außentemperatur und Entzündungsmarkern: eine Kohortenstudie. *Umwelt Gesundheit.* 2010. Juli 23;9:42.

Professor Gene Bruno, MS, MHS, der Propst für Huntington College für Gesundheitswissenschaften, ist Ernährungsberaterin, Kräuterkundlerin, Autorin und Pädagogin. Seit mehr als 37 Jahren hat er Naturproduktehändler und medizinisches Fachpersonal ausgebildet und geschult, Naturprodukte für Dutzende von Nahrungsergänzungsmittelunternehmen erforscht und formuliert und Artikel zu Ernährung, Kräutermedizin, Nutrazeutika und integrativen Gesundheitsthemen für Handel und Verbraucher verfasst Zeitschriften und begutachtete Veröffentlichungen. Er ist erreichbar unter gbruno@hchs.edu.

- Prof. Gene Bruno Blog

Originalartikel auf Englisch lesen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki