
Subject: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 09:30:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass eine Kalorienrestriktion das Leben von vielen Tieren um 30% verlängert, ist schon lange bekannt. Wissenschaftler untersuchten dann weiter, ob es die Kalorien waren, die für das lange Leben verantwortlich waren oder ob es ausreicht, irgendwelche Komponenten aus der Ernährung zu reduzieren.

Und siehe da: Bei einer proteinarmen Ernährung fanden die Wissenschaftler den selben Effekt! Auch die lebten 30% länger und blieben bis ins hohe Alter gesund.

Obwohl die Aminosäure Methionin zwar die schlimmste sei, zeigte sich, dass auch alle anderen Aminosäuren das Leben verkürzen.

Wie funktioniert das?

Der Körper braucht zur Zellteilung Aminosäuren. Fehlen diese, findet die Zellteilung deutlich verlangsamt statt. Und da die Zellen sich nicht unendlich oft teilen können, altert man langsamer, wenn die Zellen sich für dessen Teilung deutlich mehr Zeit lassen. Zusätzlich wird durch eine proteinarme Ernährung die Autophagie aktiviert, also der körpereigene Reparaturmechanismus.

Hier auf dem Foto sind zwei Affen zu sehen.

Der linke aß so viel er wollte. Der rechte bekam eine Kalorienrestriktion. Und achtet darauf, was für ein schönes pigmentiertes Fell er noch hat!

https://www.science.org/cms/10.1126/science.1173635/asset/5da40f58-f584-4c51-90fa-e78768c1191c/assets/graphic/325_201_f1.jpeg

Quellen / Verweise:

Auswirkung einer 40-prozentigen Einschränkung der Nahrungsamino-säuren (außer Methionin) auf mitochondrialen oxidativen Stress und Biogenese, AIF und SIRT1 in der Rattenleber:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19039676/>

Eine diätetische Einschränkung anderer Aminosäuren als Methionin verhindert oxidative Schäden während des Alterns: Beteiligung der Telomeraseaktivität und der Telomerlänge:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22564407/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/proteinreiche-diaeten-schaedlich-200105151>

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Jan 2024 10:59:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

affen sind ein schlechter vergleich

weil affen in der natur garnicht so viel zugang zur protein haben....natürlich hat er sich alt-über-gefuttert... für schlechte zeiten welche gar nicht kamen....

jack lalane war ein bekannter bodybuilder und ist 96 jahre alt geworden, trotz eiweiss und sportstress

die sache ist schon etwas komplizierter als paar würmer im reagenzglas

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 11:42:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe das nicht so pessimistisch wie du.
Dieser besagte Bodybuilder wäre vielleicht mit einer Proteinrestriktion 130 Jahre geworden.

Es ist nicht nur an Affen erwiesen, sondern an so ziemlich jedem Tier.
Bei Menschen fehlen natürlich Langzeitstudien.
Aber ein Blick auf Völker, die sich proteinarm ernähren genügt.
Und auf Okinawa, der Insel der 100-jährigen, essen die Leute fettarm und wenig Fleisch.
Und wer wenig Fleisch isst, lebt automatisch proteinarm.
Denn in veganen Lebensmitteln gibt es nicht viele Proteine.

Es sei denn, man isst sehr viele Nüsse.
Selbst in Hülsenfrüchten ist der Protein-Gehalt ein Witz.

Es gibt überhaupt keinen plausiblen Grund,
warum das ausgerechnet bei Menschen nicht
auch genau so funktionieren soll.

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN
Ernährung?

Posted by [daniel91](#) on Fri, 19 Jan 2024 18:41:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN
Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Jan 2024 20:38:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Fri, 19 January 2024 19:41 Einfach machen, gar nicht groß nachdenken

Mache ich seit 10 Jahren schon. ;)
Allerdings unbeabsichtigt.
Denn ich lebe vegan. Und das bedeutet automatisch
proteinarm. Zwar gibt es auch ein paar
vegane Lebensmittel, die proteinreich(er) sind,
aber die konsumiere ich äußerst selten.

In den vergangenen 10 Jahren aß ich selten
mehr als 50 g Protein pro Tag. Oft sogar noch weniger.
Das entspricht noch nicht mal der empfohlenen
Tagesportion. Empfohlen wird 1 g pro kg Körpergewicht.
Das wären in meinem Fall 75 g.
Ich war und bin in jedem Fall deutlich darunter.
Soweit ich weiß bekamen die Tiere 40% weniger Eiweiß
als sie brauchten. Das wäre in meinem Fall statt 75 g, 45 g.
Das entspricht in etwa der Menge, die ich auch
seit 10 Jahren konsumiere. An vielen Tagen sogar
noch deutlich weniger.
Ich sehe auch 20 Jahre jünger aus.
Scheint also zu wirken. :thumbup: :lol:

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 20 Jan 2024 07:27:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich sehe auch 20 Jahre jünger aus.

Du bist ja auch schon über 40, nicht wahr?!!!

Man denkt eben immer, du wärst wesentlich jünger, wenn man was von dir liest. ;)

[was du beruflich so machst, würd mich mal interessieren, und du gelernt hast...]

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [dreg](#) on Sat, 20 Jan 2024 07:49:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Sat, 20 January 2024 08:27Man denkt eben immer, du wärst wesentlich jünger, wenn man was von dir liest. ;)

Das auf Jeden Fall!

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Jan 2024 08:09:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Sat, 20 January 2024 08:27Zitat:Ich sehe auch 20 Jahre jünger aus.

Du bist ja auch schon über 40, nicht wahr?!!!

Man denkt eben immer, du wärst wesentlich jünger, wenn man was von dir liest. ;)

[was du beruflich so machst, würd mich mal interessieren, und du gelernt hast...]

Ich werde dieses Jahr 40.

Arbeite im alternativmedizinischen Bereich.

Details will ich aber nicht verraten.

Ich habe die Hoffnung nicht aufgegeben,

bald wieder volles Haar zu haben.

Noch vor dem 40. Geburtstag wäre natürlich genial.

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 20 Jan 2024 09:03:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:bald wieder volles Haar zu haben.

Ich würde es dir sehr wünschen! :thumbup:

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 20 Jan 2024 10:16:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 19 January 2024 12:42

Und auf Okinawa, der Insel der 100-jährigen,
essen die Leute fettarm und wenig Fleisch.

Ja, wie gut das Fisch überhaupt kein Protein aufweist....

Die meiner Meinung nach beste europäische Ernährungsweise ist die Mittelmeer-Kost (Olivenöl!). Die ist auch zugleich schmackhaft ist und macht dabei Spaß(ist extrem wichtig für die Psyche)

Wobei ich denke die hohe Lebenserwartung in Sizilien und Kreta auch mit der jeweiligen mentalen Lebensweise zu tun hat. Der american way of life hat uns nicht nur durchs Essen kränker gemacht, sondern auch durch seine kapitalistischen Sichtweisen.

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Jan 2024 19:10:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lest mal das Buch "Faulheit ist das halbe Leben".

Dort steht wissenschaftlich fundiert,
dass alle Lebewesen mit der selben Menge an Energie
(Kalorien) zur Welt kommen (pro Gramm Körpergewicht).
Und je nachdem, wann diese Energie aufgebraucht ist,
stirbt man.

Das ist bei allen Tieren so.

Deswegen leben Tiere mit langsamen Stoffwechsel
lange und solche mit schnellem Stoffwechsel kurz.

Man stirbt also nicht, nur weil eine gewisse Anzahl
an Jahren verstrichen wurde (Zeit), sondern
entscheidend ist, was man in dieser Zeit gemacht hat.

Wie viele Kalorien man pro Tag verballert hat.

Viele wollen dies einfach nicht wahrhaben.
Aber rein von der Logik her, macht das alles durchaus Sinn.
Jedes Auto oder Flugzeug wird durch die verbrauchte Energie bewertet und nicht nach den Jahren.
Der Kilometerstand ist beim Auto entscheidend z.B.
Und nicht wie alt es ist.

Überall schauen wir, dass wir so viel Energie sparen wie möglich. Wir kaufen uns einen Kühlschrank mit Klasse A, ein Energiesparhaus, ein Handy, welches mit wenig Strom/Akku auskommt u.s.w.
Nur beim Menschen ist alles genau umgekehrt.
Uns wird geraten, möglichst viel Sport zu machen um möglichst viele Kalorien zu "verballern".
Und es wird sich über Menschen aufgeregt, dessen Stoffwechsel ZU langsam laufen soll.
Menschen, die mit nur 1.000 Kcal am Tag wunderbar leben ohne dünn zu werden und ohne hungern zu müssen, werden kritisiert und ihnen eine kalorienreiche Nahrung empfohlen.
Dabei ist ein langsamer Stoffwechsel das beste was man haben kann.
Totale Idiotie!

Für mich ergibt das alles einen Sinn.
Und man sieht es ja auch.
Menschen, die viel gearbeitet haben und viele Kalorien in kurzer Zeit verschwendet haben, sterben meist jung.
Während diejenigen langsam altern, die nur wenige Kalorien verbraucht haben.
Wie Pilos schon sagte, können sich die Zellen nicht unendlich oft teilen.
Daher ist es wichtig, die Zellteilung über einen äußerst langen Zeitraum zu erstrecken.
Und das geht nur mit einer proteinarmen Ernährung und/oder einem langsamen Stoffwechsel.
Das Ziel ist, möglichst wenig Kalorien zu verbrauchen.
Und das bedeutet dann natürlich auch, sich möglichst wenig zu bewegen, kein Stress u.s.w.

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Jan 2024 19:24:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ja, wie gut das Fisch überhaupt kein Protein aufweist....

Es heißt: Proteinarm. Nicht proteinfrei!

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 20 Jan 2024 20:31:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben. Es geht nicht nur um Essen sondern auch um Arbeit und soziale Zwänge. Die bringen dich schneller ins Grab als Burger.

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 21 Jan 2024 00:06:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hair Café Expertise.

<https://youtu.be/zNYCv88kvj4?si=o0VcQa1U3x1QdLGe>

:arrow:

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 21 Jan 2024 06:51:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf Netflix ist zur Zeit eine recht interessante Doku zu sehen:
"Du bist, was Du isst - Ein Zwillingsexperiment"

Für mich vor allem interessant, da ich einen eineiigen Zwillingenbruder habe.

(Ich lebe vegan)

Subject: Aw: 30% länger leben: Was haltet Ihr von einer proteinARMEN Ernährung?

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 21 Jan 2024 08:09:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sat, 20 January 2024 21:31 Eben. Es geht nicht nur um Essen sondern auch um Arbeit und soziale Zwänge. Die bringen dich schneller ins Grab als Burger.

Deswegen kriege ich auch immer die Wut, wenn hier Leute leugnen, chronischer mentaler Stress sowie psychischer Druck würden eine AGA zumindest nicht signifikant verstärken und beschleunigen können. Umwelteinflüsse triggern halt.
