

**Langlebigkeit:** „Richtig“ essen ist nicht der einzige, aber ein wesentlicher Beitrag zum gesunden Altern

# Die Essgeheimnisse der Greise

In Japan – insbesondere Okinawa – leben die ältesten Menschen der Welt. Ihr Geheimnis ist eine fett- und salzfreie Kost mit Gemüse, Fisch und Reis. Der Gesundheit tut das gut, doch Japans Sozialsystem gerät unter Druck.

**Arno Maierbrugger**

Am 18. September dieses Jahres wurde der älteste Mann der Welt noch älter. An diesem Tag feierte Tomoji Tanabe seinen 113. Geburtstag.

Geboren 1895, hat Tanabe den Wandel des Kaiserreichs Japans zu einer konstitutionellen Monarchie erlebt, dann den Ersten Weltkrieg, Japans Einfall in China, den Angriff auf Pearl Harbour, den Zweiten Weltkrieg, die beiden Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki, die alliierte Besetzung und nicht zuletzt die Wirtschaftskrise der 1990er.

Vom *Guinness-Buch der Rekorde* als ältester lebender Mann der Welt auch offiziell anerkannt, gibt der auf Okinawa lebende Tanabe bereitwillig über das Geheimnis seiner Langlebigkeit Auskunft. Er stehe früh am Morgen auf, lese die Zeitung und trinke dazu ein Glas Milch.

„Ich bin glücklich. Ich esse viel, meistens Gemüse. Und trinke keinen Alkohol, der verkürzt das Leben“, sagte Tanabe gegenüber der japanischen Zeitung *Asahi Shimbun*, die ihn anlässlich seines hohen Geburtstags vor den Vorhang holte.

„Seine bevorzugte Nahrung neben Gemüse sind gebackene Shrimps“, sagt der Bürgermeister von Miyakonojo, einem kleinen Ort auf Okinawa. „Er meint, er möchte noch zehn Jahre leben, darum hat er jetzt fette und ölige Speisen reduziert.“

## Kein Einzelfall

Tanabe stellt in Japan nicht unbedingt einen spektakulären Einzelfall dar. Das Land, dessen Gesellschaft ohnehin von Überalterung gekennzeichnet ist, verfügt über die größte Zahl an über 100-Jährigen weltweit, und zwar derzeit 36.276, wie eine Zählung der Regierung im September 2008 ergab. Das sind 4000 Supersenioren mehr als im vergangenen Jahr; ein deutliches Zeichen, dass die Bevölkerung Japans weiterhin rasant altert. Zum Vergleich: Laut Daten des japanischen Gesundheits- und Wohlfahrtsministeriums gab es 1963 in Japan lediglich 153 Menschen, die älter als 100 Jahre alt waren, während es im Jahr 1998 bereits 10.000 waren. Allein heuer werden insgesamt 20.000 Japaner ihren 100. Geburtstag gefeiert haben, kündigte das Ministerium an.

100-Jährige erhalten im Land der aufgehenden Sonne traditionell anlässlich ihres runden Geburtstags vom Premierminister persönlich eine silberne Teetasse mit ihrem eingravierten Namen. Doch das Problem, das sich aus dieser dramatischen Überalterung ergibt, sind vor allem die Belastungen, die aus dem Sozial- und Pensionsbudget entstehen, warnen japanische Politiker quer durch alle Fraktionen.

Zwar gebe es unter den ganz alten Japanern auch eine stattliche Zahl an Eigenversorgern, die etwa unabhängig von Sozialzahlungen leben und sich auf dem Land vom Fischen ernähren oder Gemüse anbauen und verkaufen. Dennoch stehe das Sozialsystem im ökonomisch immer noch angeschlagenen Japan vor dem Kollaps, sollte die Zahl der Hochbetagten, von denen derzeit 86 Prozent Frauen sind, weiter zunehmen.

## Signifikante Faktoren

Warum gerade Japan? Langlebigkeit ist ja nach UNO-Definition nicht nur allein auf Ernährung begründet, sondern auf dem Zusammenspiel mehrerer signifikanter Faktoren, die genetische Veranlagung, Zugang zu Gesundheitsversorgung, Hygiene, sportliche Betätigung, Lebensstil und Verbrechensrate umfassen. Daraus erklärt sich auch die Lebenserwartungsspanne zwischen Ländern der sogenannten Dritten Welt (etwa 35 Jahre in Mozambique) und Ländern der Ersten Welt (rund 80 Jahre in Westeuropa, Nordamerika und Australien).

„Ich bin glücklich. Ich esse viel. Meistens Gemüse. Und trinke keinen Alkohol, der verkürzt das Leben.“

TOMOJI TANABE, 113

Mehr als in diesen Ländern dürfte die Lebenserwartung in Japan aber wirklich mit der Ernährung zu tun haben. Viele Studien haben sich eingehend mit der süd-japanischen Insel Okinawa beschäftigt, die eine besondere Häufung an über 100-Jährigen aufweist.

Der japanische Altersforscher Kazuhiko Taira von der Ryukyu-Universität auf Okina-



Die japanische Gesellschaft altert, unter anderem dank der gesunden Kost aus Gemüse, Fisch, Soja, Hirse und Süßkartoffeln und der geschmacklichen Abneigung gegen fette McBurger. Foto: EPA

wa begründete das Geheimnis der Greise auf der *International Conference for Longevity* in London vor einigen Jahren nicht allein, aber vor allem mit der Ernährungsweise der Inselbewohner. „Die Ernährung hier hat generell um 20 Prozent weniger Kalorien als auf dem Festland“, sagt Taira. „Es wird fast kein Fett und Salz benutzt.“

Das Menü auf Okinawa besteht aus lokalem Gemüse, Bohnen, Tofu, dazu Meeressalgen und Seetang, auch Fisch und Fisch, jedoch aus wenig Eiern und Milchprodukten. Wichtig sei, so Taira, dass immer nur ein wenig gegessen wird: „In Maßen zu essen ist gut für die Gesundheit. Nicht bis zur Sättigung, sondern immer etwas über den Tag verteilt.“

Der typische Bewohner Okinawas hat einen Body-Mass-Index (Messzahl für die Bewertung des Körpergewichts des Menschen; Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern) von durchschnittlich 20,4. Und, so Taira, „er nimmt pro Gramm Nahrung nur eine Kalorie zu sich.“ „Essenziell scheint bei der japanischen Küche zu sein, dass meistens auf Fleisch und Pflanzenfett verzichtet wird, wenn gleich chinesische Einflüsse auf die japanische Küche dies wieder etwas relativiert haben. Dennoch steht Fleisch selten

im Zentrum der japanischen Ernährung, was die Notwendigkeit von Pflanzenöl zum Braten verschwindend gering werden lässt. Viele Japaner können den Geschmack von Speiseöl ohnehin nicht leiden.

„Der typische Bewohner Okinawas nimmt nur eine Kalorie pro Gramm Essen zu sich.“

KAZUHIKO TAIRA,  
ALTERSFORSCHER

Stattdessen steht neben gekochtem Reis vor allem (roher) Fisch ganz oben auf der Speisekarte, dazu insbesondere Soja, Hirse und Süßkartoffeln, lauter Nahrungsmittel mit einem gesunden Nährwert. Statt mit Salz zu würzen, kommt vitaminreiche Sojasauce zum Einsatz. Als weitere Vitamin- und Ballaststoffspender dienen Gemüsesorten wie Chinakohl, Gurken, Rüben und Melanzani.

Weiters ist die Fast-Food-Kultur in Japan bei Weitem nicht so populär wie im Westen, da dem japanischen Gaumen McDonald's-Burger und vergleichbarer Essensersatz nicht sonderlich munden.

Andererseits kommt es dort, wo Japaner sich der westlichen Ernährung bis hin zur Fast-Food-

Kultur angenähert haben, zum gehäuftem Auftreten von Symptomen von Fehlernährung, wie der Ernährungsexperte Heinrich Kasper in seinem Buch *Ernährungsmedizin und Diätetik* schreibt. Die Umstellung einer jüngeren Generation von Japanern von einer gesunden, fettarmen Ernährung auf eine ungewohnte fett- und kalorienreiche Ernährung würde laut Kasper unter den Problemgruppen im Land der aufgehenden Sonne zu einer überdurchschnittlichen Zunahme von Cholesterinproblemen und anderen Leiden wie etwa Gallensteinen bis hin zum Magenkrebs führen.

## Bessere Werte

Die 100-Jährigen von Okinawa scheinen diese Sorgen kaum zu kennen: Bewohner weisen nach Messungen des japanischen Gesundheitsministeriums weitaus bessere Hämoglobin- und Cholesterinwerte auf als ihre Mitmenschen auf dem Festland. Der Blutdruck ist niedriger, durch mehr Kalziumzufuhr gibt es weniger Knochenbrüche, durch eine naturnahe Lebensweise ist die Anzahl von Herz- und Kreislaufkrankheiten geringer. Doch Okinawa ist US-Flottenstützpunkt – damit hat die Burger-Kultur längst auch in diesem Ernährungsparadies Einzug gehalten. Resultat: Die Jugend wird immer fatter.