

UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

Gesundes Altern

M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov, UGBforum 4/23, 190-193

Ables GP, Johnson JE (2017). Pleiotropic responses to methionine restriction. *Exp Gerontol* 94: 83-88. doi: 10.1016/j.exger.2017.01.012.

American Psychological Association (2021). A snapshot of today's older adults and facts to help dispel myths about aging.

<https://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/older#:~:text=Short%2Dterm%20memory%20shows%20noticeable,also%20slows%20as%20we%20age>.

(eingesehen: 28.08.23)

AOK (2022). Ist das noch dunkel oder schon verbrannt? So ungesund ist angebranntes Essen. <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/verbranntes-essen-wie-gefaehrlich-ist-es-wirklich/> (eingesehen: 28.08.23)

Balogh K (2023). Scientists Indicate 12 Hallmarks of Aging.

<https://healthnews.com/longevity/healthspan/scientists-indicate-12-hallmarks-of-aging/> (eingesehen: 28.08.23)

de Cabo et al. (2014). The search for anti-aging interventions: From elixirs to fasting regimens. *Cell* 157 (7): 1515-26. doi: 10.1016/j.cell.2014.05.031.

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (2013).

Rapamycin: geringe Anti-Aging-Effekte.

<https://www.dzne.de/aktuelles/pressemitteilungen/presse/rapamycin-geringe-anti-aging-effekte/> (eingesehen: 28.08.23)

Dingermann T (2022). Geroprotektivum - Rückenwind für Rapamycin als Anti-Aging-Kandidat. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/rueckenwind-fuer-rapamycin-als-anti-aging-kandidat-135322/> (eingesehen: 28.08.23)

UGB *forum*

Dingermann T (2022). Gesund altern - Was steckt in der Pipeline?
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/was-steckt-in-der-pipeline-134922/seite/2/?cHash=2e3853f7e94fa824826e57632cb633a2> (eingesehen: 28.08.23)

Donohue M (2023). The Physical and Psychological Effects of Aging.
<https://bluemoonseniorcounseling.com/the-physical-and-psychological-effects-of-aging/> (eingesehen: 28.08.23)

Dorling JL et al. (2021). Effects of caloric restriction on human physiological, psychological, and behavioral outcomes: highlights from CALERIE phase 2. *Nutr Rev* 79 (1): 98-113. doi: 10.1093/nutrit/nuaa085.

EUFIC (2022). Wie schädlich ist der Verzehr von (rotem) Fleisch für Gesundheit und Umwelt? <https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/wie-schaedlich-ist-der-verzehr-von-rotem-fleisch-fuer-gesundheit-und-umwelt/> (eingesehen: 28.08.23)

Fadnes LT et al. (2022). Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLoS Med* 19 (2): e1003889. doi: 10.1371/journal.pmed.1003889.

Flanagan EW et al. (2020). Calorie Restriction and Aging in Humans. *Annu Rev Nutr.* 40: 105–133. doi: 10.1146/annurev-nutr-122319-034601

Fontana L et al. (2016). Decreased Consumption of Branched-Chain Amino Acids Improves Metabolic Health. *Cell Rep* 16 (2): 520-530. doi: 10.1016/j.celrep.2016.05.092.

Franceschi C et al. (2018). Inflammaging: a new immune-metabolic viewpoint for age-related diseases. *Nat Rev Endocrinol* 14 (10): 576-590. doi: 10.1038/s41574-018-0059-4.

Gajer JM, Jung M (2018). Anti-Aging - Auf dem Weg zum Jungbrunnen?
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-072018/auf-dem-weg-zum-jungbrunnen/> (eingesehen: 28.08.23)

UGB *forum*

Gallinetti J et al. (2013). Amino acid sensing in dietary-restriction-mediated longevity: roles of signal-transducing kinases GCN2 and TOR. *Biochem J* 449 (1): 1-10. doi: 10.1042/BJ20121098.

Harvard Health Publishing (2020). What's the beef with red meat? <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/whats-the-beef-with-red-meat> (eingesehen: 28.08.23)

Jeune B et al. (2010). Jeanne Calment and her successors. Biographical notes on the longest living Humans. <https://www.demogr.mpg.de/books/drm/007/3-4.pdf> (eingesehen: 25.08.23)

Kitada M et al. (2019). The impact of dietary protein intake on longevity and metabolic health. *EBioMedicine* 43: 632-640. doi: 10.1016/j.ebiom.2019.04.005.

Kraus WE et al. (2019). 2 years of calorie restriction and cardiometabolic risk (CALERIE): exploratory outcomes of a multicentre, phase 2, randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol* 7 (9): 673-683. doi: 10.1016/S2213-8587(19)30151-2.

Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023). Nitrosamine. https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/chemie/toxische_reaktionsprodukte/nitrosamine/index.htm#:~:text=Sie%20geh%C3%B6ren%20zu%20den%20karzinogenen,sch%C3%A4digen%20und%20Tumore%20ausl%C3%B6sen%20k%C3%B6nnen. (eingesehen: 28.08.23)

Longo VD, Mattson MP (2014). Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metab* 19 (2): 181-92. doi: 10.1016/j.cmet.2013.12.008.

López-Otín C et al. (2023). Hallmarks of aging: An expanding universe. *Cell* 186 (2): 243-278. doi: 10.1016/j.cell.2022.11.001.

Max-Planck-Gesellschaft (2022). Zeitfenster für Rapamycin - Kurze Einnahme hat gleiche Wirkung wie lebenslange Behandlung.

UGB *forum*

<https://www.mpg.de/19131741/zeitfenster-fuer-rapamycin> (eingesehen: 28.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). Can ageing be slowed down?
<https://www.age.mpg.de/can-ageing-be-slowed-down> (eingesehen: 28.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). Do our genes determine how old we get?
<https://www.age.mpg.de/do-our-genes-determine-how-old-we-get>

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). How do we age? The hallmarks of ageing.
<https://www.age.mpg.de/how-do-we-age> (eingesehen: 28.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). What happens in our bodies as we age?
<https://www.age.mpg.de/what-happens-in-our-bodies-as-we-age> (eingesehen: 28.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). What is ageing?
<https://www.age.mpg.de/what-is-ageing> (eingesehen: 25.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). When does ageing start?
<https://www.age.mpg.de/when-does-ageing-start> (eingesehen: 25.08.23)

Max-Planck-Gesellschaft (o. J.). Why do we age? - Evolutionary theories of ageing. <https://www.age.mpg.de/why-do-we-age> (eingesehen: 25.08.23)

Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008). Ergebnisbericht, Teil 2 - Nationale Verzehrsstudie II.
https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf (eingesehen: 25.08.23)

Mayo Clinic (2022). Aging: What to expect.
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070> (eingesehen: 28.08.23)

Mayo Clinic (2022). Stem cells: What they are and what they do.
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/bone-marrow-transplant/in-depth/stem-cells/art->

UGBforum

20048117#:~:text=Stem%20cells%20are%20the%20body%27s%20raw%20mat
erials%20%E2%80%94%20cells%20from%20which,more%20cells%20called%20
daughter%20cells. (eingesehen: 28.08.23)

Melnik BC (2012). Leucine signaling in the pathogenesis of type 2 diabetes and
obesity. *World J Diabetes* 3 (3): 38–53. doi: 10.4239/wjd.v3.i3.38

Moliner N et al. (2023). Gut Microbiota, an Additional Hallmark of Human
Aging and Neurodegeneration. *Neuroscience* 518: 141-161. doi:
10.1016/j.neuroscience.2023.02.014.

Nakagawa S et al. (2012). Comparative and meta-analytic insights into life
extension via dietary restriction. *Aging Cell* 11 (3): 401-9. doi: 10.1111/j.1474-
9726.2012.00798.x.

National Health Service (2022). How to improve your strength and flexibility.
[https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/how-
to-improve-strength-flexibility/](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/how-to-improve-strength-flexibility/) (eingesehen: 28.08.23)

National Institute on Aging (2022). Facts About Aging and Alcohol.
<https://www.nia.nih.gov/health/facts-about-aging-and-alcohol> (eingesehen:
28.08.23)

National Institute on Aging (2022). What Do We Know About Healthy Aging?
<https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-healthy-aging>
(eingesehen: 28.08.23)

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (2023).
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK).
[https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-
kontaminanten-von-a-bis-z/polyzyklische-aromatische-kohlenwasserstoffe-
pak#:~:text=Polyzyklische%20aromatische%20Kohlenwasserstoffe%20\(%20PAK
%20\)%20wie,%2C%20R%C3%A4uchern%2C%20Trocknen\)%20entstehen.](https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/polyzyklische-aromatische-kohlenwasserstoffe-pak#:~:text=Polyzyklische%20aromatische%20Kohlenwasserstoffe%20(%20PAK%20)%20wie,%2C%20R%C3%A4uchern%2C%20Trocknen)%20entstehen.)
(eingesehen: 28.08.23)

UGB *forum*

Rae M (2023). A TAME Attempt to Slow Aging Part 5: Winning the Game with a Weak Hand. <https://www.sens.org/tame-attempt-slow-aging-part-5-metformin-win-game-weak-hand/> (eingesehen: 28.08.23)

Reddy VP et al. (2022). Advanced Glycation End Products in Health and Disease. *Microorganisms* 10 (9): 1848. doi: 10.3390/microorganisms10091848.

Robin-Champigneul F (2020). Jeanne Calment's Unique 122-Year Life Span: Facts and Factors; Longevity History in Her Genealogical Tree. *Rejuvenation Res* 23 (1): 19-47. doi: 10.1089/rej.2019.2298.

Rondanelli M et al. (2021). Where to Find Leucine in Food and How to Feed Elderly With Sarcopenia in Order to Counteract Loss of Muscle Mass: Practical Advice. *Front Nur.* 7: 622391. doi: 10.3389/fnut.2020.622391.

Ros M, Carrascosa JM (2020). Current nutritional and pharmacological anti-aging interventions. *Biochim Biophys Acta Mol Basis Dis* 1866 (3): 165612. doi: 10.1016/j.bbadis.2019.165612.

Simpson SJ, Raubenheimer D (2009). Macronutrient balance and lifespan. *Aging (Albany NY)* 1 (10): 875–880. doi: 10.18632/aging.100098

Sprouse S (o. J.). Healthy Aging for Women and Men by the Decade. <https://askthescientists.com/aging/> (eingesehen: 28.08.23)

Stammzellnetzwerk.NRW (o. J.). Was für Arten von Stammzellen gibt es? <https://www.stammzellen.nrw.de/informieren/stammzellen-verstehen/was-fuer-arten-von-stammzellen-gibt-es> (eingesehen: 28.08.23)