

Laut einer Studie, die in *JAMA Internal Medicine* (29.1.2018) veröffentlicht wurde, sind die Diabetes- und Hypertonie-Raten in allen Altersgruppen in Indien hoch.

Die Forscher verfolgten über einen Zeitraum von zwei Jahren 1.320.555 Teilnehmer im Alter von 18 Jahren oder älter und verfolgten Diabetes- und Hypertonie-Inzidenzraten. Sie untersuchten die geografische Lage und die ländlichen und städtischen Einstellungen, Alter und Geschlecht, Bildung und Familienstand sowie Einkommen. Die Unterschiede waren nur klein. Die Autoren schlagen vor, dass politische Entscheidungsträger in gezielte Behandlungen zur Vorbeugung investieren, um die steigende Epidemie Indiens zu bekämpfen, während die Bevölkerung wächst und altert. Doch das Wissen fehlt, was überhaupt verbessert werden kann.

Denken die InderInnen doch immer, dass Sie sich gesund ernähren. Und wir im Westen denken das auch. Viele reisen nach Indien um sich ayurvedisch zu ernähren, weil sie so gesund sein soll - **und doch steigt der Zuckerwert und der Blutdruck.**

Was läuft da falsch, InderInnen essen kaum oder gar kein Zucker, oder in der ayurvedischen Ernährung ist kaum Zucker enthalten. Aber Früchte. Ist es der verflixte Fruchtzucker? **Nein!** Alles andere erfahren Sie in unserer Sprechstunde. Sie werden staunen, warum auch InderInnen hohe Zucker- und Blutdruckwerte haben.

Sie erfahren bei uns, ob ayurvedischen Ernährung tatsächlich gesund ist und was die ältesten Menschen über 100jährig in Indien essen.