Advanced Glycation Endproducts AGE

Bis zur Wiederherstellung des ursprünglichen AGE-Lexikoneintrages (wegen Update zwischendurch verlorengegangenen) zumindest dieser wichtige Link zur Studie, in der einige übliche Nahrungs- und Lebensmittel betreffend AGE-Marker gemessen wurden:

> Zitat von Advanced Glycation End Products in Foods and a Practical Guide to Their Reduction in the Diet
>
> Abstrakt
> Modern diets are largely heat-processed and as a result contain high levels of advanced glycation end products (AGEs). Dietary advanced glycation end products (dAGEs) are known to contribute to increased oxidant stress and inflammation, which are linked to the recent epidemics of diabetes and cardiovascular disease. This report significantly expands the available dAGE database, validates the dAGE testing methodology, compares cooking procedures and inhibitory agents on new dAGE formation, and introduces practical approaches for reducing dAGE consumption in daily life. Based on the findings, dry heat promotes new dAGE formation by >10- to 100-fold above the uncooked state across food categories. Animal-derived foods that are high in fat and protein are generally AGE-rich and prone to new AGE formation during cooking. In contrast, carbohydrate-rich foods such as vegetables, fruits, whole grains, and milk contain relatively few AGEs, even after cooking. The formation of new dAGEs during cooking was prevented by the AGE inhibitory compound aminoguanidine and significantly reduced by cooking with moist heat, using shorter cooking times, cooking at lower temperatures, and by use of acidic ingredients such as lemon juice or vinegar. The new dAGE database provides a valuable instrument for estimating dAGE intake and for guiding food choices to reduce dAGE intake.

Übersetzung (über die Browserfunktion):

> Zitat von Fortschrittliche Glykationsendprodukte in Lebensmitteln und ein praktischer Leitfaden für ihre Reduzierung der Ernährung
>
> Übersetzung des obigen Zitates:
>
> Kurze Zusammenfassung/Abstrakt
> Moderne Diäten sind weitgehend wärmebehandelt und enthalten daher ein hohes Maß an fortschrittlichen Glykationsendprodukten (AGEs). Es ist bekannt, dass fortschrittliche Glykationsendprodukte (dAGEs) für die Ernährung zu erhöhtem oxidativem Stress und Entzündung beitragen, die mit den jüngsten Epidemien von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind. Dieser Bericht erweitert die verfügbare dAGE-Datenbank erheblich, validiert die dAGE-Testmethodik, vergleicht Kochverfahren und Hemmstoffe bei der neuen dAGE-Bildung und führt praktische Ansätze zur Reduzierung des dAGE-Verbrauchs im täglichen Leben ein. Basierend auf den Ergebnissen fördert trockene Hitze die neue dAGE-Bildung um das >10- bis 100-fache über dem ungekochten Zustand über Lebensmittelkategorien hinweg. Tierische Lebensmittel, die reich an Fett und Protein sind, sind im Allgemeinen AGEsreich und anfällig für die Bildung von New AGE während des Kochens. Im Gegensatz dazu enthalten kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Milch auch nach dem Kochen relativ wenige ALTER. Die Bildung neuer DAGEs während des Kochens wurde durch die AGE-hemmende Verbindung Aminoguanidin verhindert und durch Kochen mit feuchter Hitze, kürzere Garzeiten, Kochen bei niedrigeren Temperaturen und durch die Verwendung saurer Zutaten wie Zitronensaft oder Essig erheblich reduziert. Die neue dAGE-Datenbank bietet ein wertvolles Instrument zur Schätzung der dAGE-Aufnahme und zur Führung der Lebensmittelauswahl, um die dAGE-Aufnahme zu reduzieren.
>
> Anmerkung: dAGE -> täglicher AGE Konsum