

# Diäten

## Schluss mit **Ernährungsmythen**: Abnehmen, heilen und vorbeugen!

Es geht darum, welche **Ernährung für uns Menschen** „artgerecht“ ist. Angesichts sich widersprechender Meldungen aus den Medien und überbordender Diäten, ist es schwer, im Diättschungel den Durchblick zu behalten. Was Ernährungstherapie bewirken kann und wie sie durchgeführt wird.

Gesund zu bleiben – auch im Alter – ein unerfüllter Traum? Für die Tsimane-Indianer im Amazonas Regenwald ist dieser Traum Wirklichkeit – zumindest für die Todesursache Nummer eins in den Industrienationen Herzinfarkt und Schlaganfall. Selbst im hohen Alter bis über 90 Jahre konnten Forscher bei den 700 Indianern selten verkalkte Herzkranzgefäße feststellen. Und das betraf 85 Prozent des Stammes. Nur 13 Prozent hatten ein mittleres Risiko für Herzinfarkte. Infarkte sind für diesen Stamm eher eine Rarität, während sie bei uns eine wesentliche Rolle spielen, wo sich die Zahlen genau andersherum darstellen. Interessant übri-



Foto: missmimina - Fotolia



Dr. Matthias Riedl  
Medicum Hamburg  
M.Riedl@medicum-  
hamburg.de

gens, dass viele Erkrankungen wie Colitis ulcerosa bei diesen Naturvölkern nicht vorkommen. Der gute Gesundheitszustand der Amazonas-Indianer Tsimane hat große Beachtung in Medizinfachzeitschriften und auf Kongressen gefunden, denn hier vermuten die Forscher eine Antwort auf die Frage nach der optimalen Lebensweise von Menschen. Rund 80 Prozent der Krankheiten und 40 Prozent der Krebsfälle sind **in Europa** verhaltensbedingt. Und dabei spielt die Ernährung die wichtigste Rolle. Allerdings gibt es auch in Europa Länder, wie die Mittelmeeranrainer, die sich statisch doch etwas besser stellen: Weniger Herzinfarkte und Krebs in Südeuropa.

## Welche Ernährung hält uns gesund?

Wer die Ernährung dieser langlebigen Volksgruppen studiert, kommt immer wieder zu diesen Ergebnissen: Das Essen dieser Menschen ist pflanzlich basiert. Pflanzen wie Gemüse, Nüsse und Obst liefern weniger Kohlenhydrate und viel Ballaststoffe so-

wie sekundäre Pflanzenstoffe. Beides beugt den Zivilisationskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, Krebs und Arthrose vor – und natürlich dem Grundübel Übergewicht und Fettleber. Nussesser liegen in diesen Disziplinen übrigens auf den Bestplätzen und das obwohl sie mehr Kalorien aufgenommen haben.

Das zeigt, dass es weniger auf die Kalorien als auf die Nahrungsauswahl ankommt. Vielfach unbekannt ist, dass die sekundären Pflanzenstoffe (Aromen, Farben oder Bitterstoffe) in Pflanzen bei uns geradezu Wunder vollbringen: Krebshemmend, entzündungslindernd, blutdrucksenkend, wie etwa Knoblauch, dessen Substanzen ähnlich aber nicht so stark wie der Blutdrucksenker Ramipril im Körper wirkt.

Vegetarier werden diese Botschaft gern hören. Fleisch kann, muss aber nicht sein. Zuviel rotes Fleisch, ab 80 g am Tag, steht außerdem im Verdacht Krebs zu fördern. Die richtige Menge an Eiweiß (rund 1 g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag verteilt auf zwei bis drei Mahlzeiten) macht satt und erhält unsere Muskulatur. Und wirkt wiederum Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten entgegen – natürlich umso mehr, wenn sie durch Bewegung aktiviert wird. Es kommt also auf die richtige Dosis Fleisch an: Hier werden in Deutschland eher Extrempositionen vertreten. Die Vegetarier und Veganer auf der einen Seite, die durch fleischlose Kost auf Dauer in einen Vitamin B12 Mangel geraten können, sowie die Fleischfraktion, meist Männer, die mit 500–800 g-Steaks in einer Mahlzeit den Proteintagesbedarf einer kleinen Familie in einer Mahlzeit verteilen. Wie so häufig liegt die Ernährungswahrheit eher in der Mitte, wo sich Flexitarier und Milch-Ei-Fisch-Vegetarier treffen.

Die Lebenserwartung dieser beiden Gruppen liegt übrigens in der Pole-Position. Ihre Ernährung scheint zumindest in diesen Disziplinen Lebensdauer und Krankheitsvermeidung die artgerechteste zu sein, wie auch die Forschungen der Archäologen und An-

## 20 : 80 Prinzip

**HÖCHSTENS 20 PROZENT STÜCK FÜR STÜCK ÄNDERN 80 PROZENT BEIBEHALTEN**

- Sättigkeit ist wichtig: Eiweißgehalt beachten
- Der Mensch ist ein Pflanzenesser: Gemüse, Pilze, Nüsse und Co.
- Ausreichend Wasser trinken, ca. 2 Liter
- 2-3 Hauptmahlzeiten, damit der Insulinspiegel niedrig bleibt

Foto: privat





## Tipps für gesunde Nahrungsmittel

### ROTE BETE

Die einen lieben ihren erdigen Geschmack, den anderen rollt sich dabei die Zunge auf. Aber den Bonus der Bete bestreitet niemand: Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten die Knollen reichlich Betalaine. Diese roten Farbstoffe senken Blutdruck und Cholesterin, hemmen Entzündungen und können Schmerzen lindern. Am besten schmeckt frische Rote Bete, im Notfall tut es auch die vakuumierte Version.



### KAFFEE

Noch vor ein paar Jahren galten Kaffeetrinker als ähnlich leichtsinnig wie Raucher. Kaffee erhöhe das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hieß es. Inzwischen ist der Ruf des Kaffees rehabilitiert: Seine Antioxidanzien sollen präventiv gegen Diabetes und Alzheimer wirken und vor Krebs schützen. Gesund ist Kaffee vor allem dann, wenn man ihn schwarz trinkt – mit Milch und Zucker treibt er die Kalorienbilanz in die Höhe.

### INGWER

Die gelbe Wurzel ist ein Allheilmittel der traditionellen chinesischen Medizin. Sie wird zur Linderung von Magengrimmen und Übelkeit und als Verdauungsmittel eingesetzt. Hierzulande hat der Ingwer hauptsächlich im Winter Saison: In Tees und asiatischen Currys wärmt seine leichte Schärfe verlässlich von innen und lässt einen Erkältungen ausschwitzen. Außerdem wirkt er antientzündlich.

### BROKKOLI

Brokkoli ist der Star der weit verzweigten Kohlfamilie. In den grünen Röschen stecken viele Schwefelstoffe und Beta-Karotine, die freie Radikale unschädlich machen und den Körper so vor Krebs schützen. Damit diese Wirkstoffe sich voll entfalten, sollten Sie Brokkoli nur kurz dünsten oder braten, auf keinen Fall matschig garen. Fein geraspelt können Sie ihn sogar roh essen – etwa als Topping über einem Salat.

### SÜSSKARTOFFELN

In tropischen Ländern sind die länglichen, orange-roten Knollen ein Grundnahrungsmittel. Sie enthalten zwar etwas mehr Zucker als normale Kartoffeln, haben aber einen niedrigen glykämischen Index. Heißt: Der Blutzucker steigt nach dem Verzehr nur langsam an, dadurch verspürt man viele Stunden keinen Hunger. In den fettarmen Knollen stecken außerdem Ballaststoffe, Vitamine, Antioxidanzien und Mineralien, die den Darm gesund halten und das Immunsystem stärken.

### LACHS

Der fettreiche Meeresfisch ist super als Quelle für Omega-3-Fettsäuren – die braucht der Körper für den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Wer Lachs mit gutem Gewissen essen will, achtet auf das „Followfish“-Symbol, mit dem Fische aus nachhaltiger Bio-Zucht gekennzeichnet werden. Auch aus der Dose ist Lachs, wie auch Makrele oder Thunfisch, noch reich an Omega-3-Fettsäuren. Die Fettsäuren gehen dann ins Öl über, deshalb dieses auf keinen Fall weggippen!

### EIER

Nachdem sie lange als Cholesterin-Bömbchen verpönt waren, haben sich Eier nun ihren Platz am Frühstückstisch zurück erobert. Sie enthalten nur wenig Fett und Kalorien, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe und vor allem gut verdauliches Eiweiß. Und was ist mit dem schlechten Cholesterin? Das wird laut neueren Studien vom Körper gar nicht aufgenommen.

### BLAUBEEREN

Anthocyane sorgen für die tiefblaue Farbe der Beeren. Im menschlichen Körper können diese Substanzen Entzündungen hemmen, Muskelschmerzen lindern (top für Sportler!) und womöglich sogar die Gedächtnisleistung verbessern. Besonders viele Anthocyane stecken in wilden Heidelbeeren. Bei Kulturfrüchten sind sie nur in der Schale enthalten.



### KOKOSÖL

Kokosöl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen und war wegen seines hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren lange unbeliebt. Inzwischen hat man festgestellt, dass das Öl den „guten“ HDL-Cholesterinwert erhöht und dass es viele mittelkettige Triglyceride wie die Laurinsäure enthält, die im Körper Viren, Pilze und Bakterien bekämpfen kann.



### MANDELN

Nüsse gehören zu dem Fettreichsten, was die Natur wachsen lässt. Trotzdem sind Mandeln (wie auch Walnüsse und Pistazien) gesund, denn ein großer Anteil des Fetts besteht aus ungesättigten Fettsäuren. Die helfen dem Körper, den Cholesterinspiegel, das Gewicht, den Blutzucker und den Blutdruck zu senken. Außerdem steckt in Mandeln Kalium, Magnesium, Vitamin E und Eiweiß – ideal als Snack gegen den kleinen Hunger zwischendurch.

### ZIMT

Die stärksten Effekte des Zimts stecken in seiner Rinde: die darin enthaltenen Öle wirken entzündungshemmend. Zimt fördert auch die Insulinsensibilität, senkt Blutdruck und Cholesterinwert, regt den Kreislauf an und schützt die Blutgefäße.

Um den Zimteffekt voll auszunutzen, sollte man täglich ein Gramm davon essen – nicht nur zur Weihnachtszeit.



### HAFERFLOCKEN

Mal ganz abgesehen vom hohen Gehalt an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen, steckt in Hafer viel Beta-Glucan. Dieser Ballaststoff senkt das Cholesterin und den Blutzucker, schützt die Darmschleimhaut und hält das Immunsystem fit. Der niedrige glykämische Index von Haferflocken sorgt zudem dafür, dass man vom Morgenmüsi lange satt bleibt.

thropologen bestätigen. Die Menschenlinien vor dem afrikanischen Homo erectus waren übrigens Vegetarier. Erst der Homo erectus musste in einer zunehmend trockeneren, versteppten Umgebung auch auf tierische Kost ausweichen.

## Nicht Fett sondern Kohlenhydrate machen fett

Während Männer häufig in einen zu hohen Fleischkonsum abdriften, reduzieren Frauen den Fleischanteil auch wegen der gefürchteten Fette. Die Furcht vor Fetten ist vollkommen unbegründet. Sogar die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre Warnung vor zu viel Nahrungsfett deutlich entschärft. Dies geschah nahezu zeitnah mit der Veröffentlichung der PURE-Studie, die international kein erhöhtes Krankheitsrisiko durch Fette finden konnte. Mehr noch: Wer die Kohlenhydrate als Sättigungsbeilage durch gesunde Fette (Omega-3-Fettsäuren) ersetzte, konnte sein Schlaganfallrisiko sogar um fast 30 Prozent senken. Revolutionär ist auch die Schlussfolgerung: Gesättigte Fette erhöhen nicht das kardiovaskuläre Risiko. Das passt auch hervorragend zu den Ergebnissen der PREDIMED-Studie, die sich mit der Mittelmeerernährung befasst hat. Die klare Aussage: Weniger Herzinfarkte, Brust- und Genitalkrebs durch Oliven, Nüsse, Fisch und Co! Mitverantwortlich dafür scheint auch der hohe Anteil an Olivenöl zu sein. Oliven weisen einen hohen Anteil am sekundären Pflanzenstoff Polyphenolen auf. Wer also den Südländern nacheifern will, muss auch die Dosierung dieser „Naturheilmittel“ beachten: Ein Liter Olivenöl pro Woche und Nase weisen die Studien als günstig aus. Ein Quantum, das bei Deutschen unvorstellbar hoch ist und bei vielen Patienten Kopfschütteln verursacht. Ein weiteres Argument für den hohen Konsum an gesun-



den Ölen: Sie fördern die Sättigung und vermindern die Insulinausschüttung. Beides wirkt diabetespräventiv und gewichtserhaltend. Auch beim Nuss-Konsum müssen die Deutschen umdenken. Warnte die ehemalige Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft in diesem Sommer im Focus Magazin fälschlicherweise vor den Kalorien von Nüssen, so zeigen sich die positiven Effekte am besten ab Dosierungen von 50 bis 80 Gramm pro Tag: Niedrigere Blutzuckerwerte (minus 0,4 Prozent HbA1c), geringere Cholesterinwerte (15 Prozent), besserer Blutdruck und weniger Gewicht sind die Benefits einer nussreichen Ernährung. Somit sind Pistazien, Mandeln und Co. in den Status eines effektiven Naturheilmittels und Superfood aufgestiegen.

## Sättigungsbeilagen machen nur kurz satt

Wer Sport macht, darf auch bei den klassischen Kohlenhydratträgern wie Brot, Nudeln, Reis und Co. zugreifen. Wer hier zu sehr zulangt, dem drohen Übergewicht und eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten. Faustregel: Gemüse muss, Fleisch kann, die sogenannten Sättigungsbeilagen müssen nicht. Die Kartoffeln dürfen also auf dem Teller liegen bleiben, das Gemüse nicht. Wenn klar ist, welche Ernährung die gesündeste ist, kommt das Schwierigste, nämlich die Umsetzung. In meinem Zentrum, das mittlerweile in Europa vie-

len als Vorbild gilt, gehen wir nach dem 20:80 Prinzip vor. Das heißt unter anderem mit wenigen Veränderungen (20 Prozent) viel zu erreichen (80–100 Prozent) unter Beibehalten der meisten Gewohnheiten (80 Prozent). Wenn das gut geklappt hat, höre ich von unseren Patienten immer wieder drei Aussagen:

- „Ich habe gar nicht viel geändert, komisch und habe doch 5 kg in einem Monat abgenommen!“
- „Es schmeckt mir sogar besser als vorher“
- „Es geht mir jetzt viel besser und ich fühle mich fitter“

Warum höre ich das immer wieder? Wenn ein Großteil unserer Erkrankungen durch die nicht artgerechte Ernährung entsteht, dann ist die logische Konsequenz, die Revolution in der Küche. Aber Vorsicht: Nur in kleinen Schritten. Zu große Veränderungen, wie sie in zahllosen Diäten propagiert werden, fördern nur das Scheitern und den JoJo-Effekt und führen zur Beschädigung der Selbstwirksamkeit und damit auch zu einer eher depressiven Grundhaltung. Kleine Veränderungen unter Beachtung der Geschmacksvorlieben – das ist der erfolgreiche Weg zur Gewichtsreduktion. Die Patienten erhalten vorher eine Analyse ihrer Ernährungsgewohnheiten. Optimiert wird nur dort, wo der größte Effekt zu erwarten ist, gemäß dem Pareto-Prinzip. Und es ist nie zu spät: Schon nach fünf Jahren Ernährungsoptimierung mit mehr gesunder pflanzenreicher Ernährung kann die Lebenserwartung um 30 Prozent erhöht werden – und zwar auch im höheren Alter! Auch das ist durch eine Studie belegt.

Literatur beim Autor.  
Mögliche Interessenkonflikte: Der Autor hat keine deklariert.

Weiterführende Literatur:  
„Das 20:80 Prinzip“ Graefe und Unzer, 2016:  
Anleitung zur gesunden Gewichtsreduktion

„Iss dich gesund“ Graefe und Unzer, Januar 2018