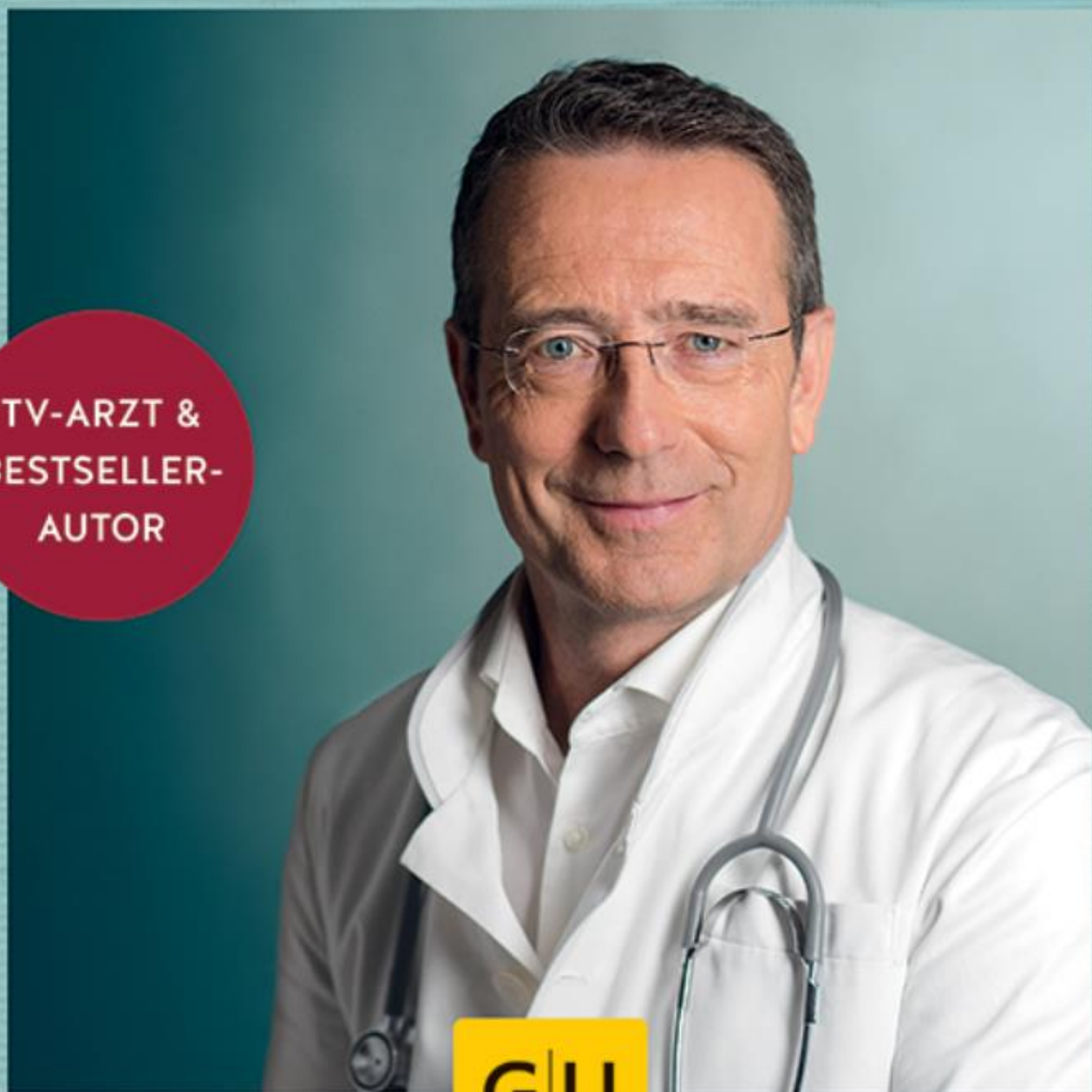


ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

ISS DICH GESUND

Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte
für ein gutes, langes Leben

TV-ARZT &
BESTSELLER-
AUTOR



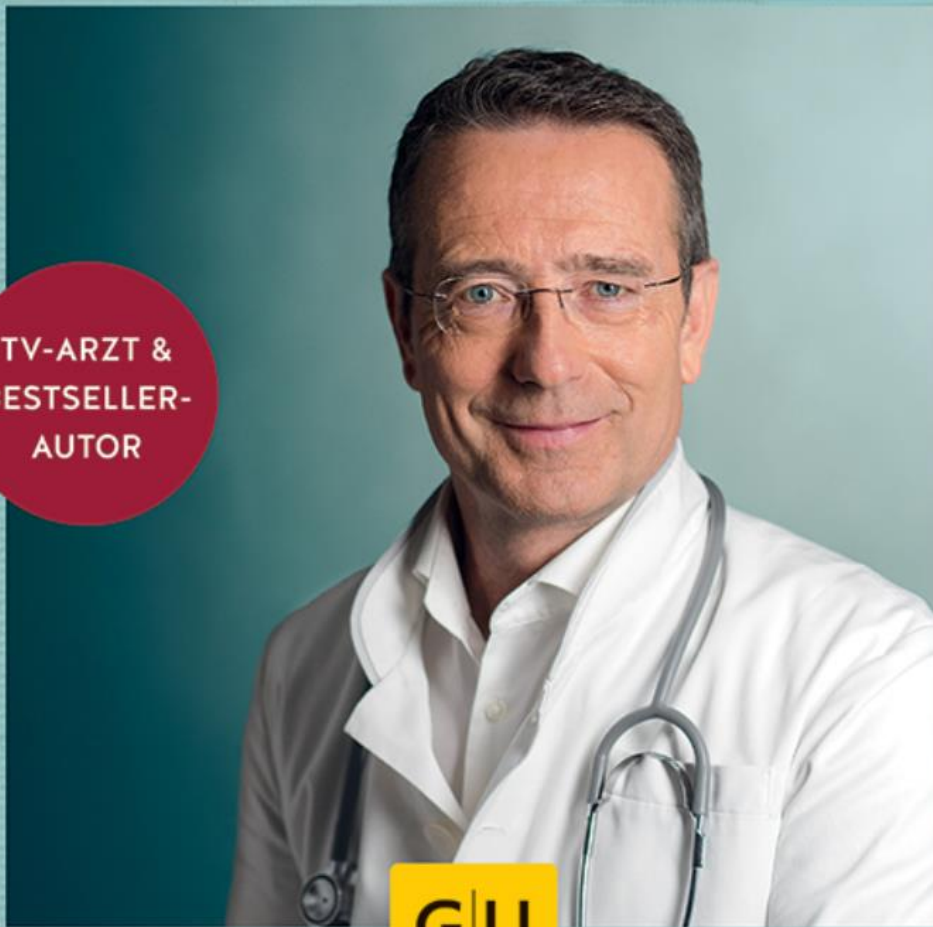
G|U

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

ISS DICH GESUND

Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte
für ein gutes, langes Leben

TV-ARZT &
BESTSELLER-
AUTOR



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ein Grundsatz in der Medizin lautet: »das Übel an der Wurzel packen«, also die Ursache behandeln und nicht die Symptome. Gerade bei ernährungsbedingten Krankheiten wird diese Leitlinie der modernen Medizin noch stark vernachlässigt. Viele Ärzte glauben, dass Patienten ihre Ernährung nur kaum oder gar nicht ändern – als Beweis wird der mangelnde Erfolg von Abnehmdiäten angeführt. Allerdings sind die meisten Diäten veraltet und nutzlos. Es ist also vielmehr die falsche Methode, die zum Misserfolg führt.

Ernährungstherapie bedeutet Neuland und Wegweiser für die Zukunft zugleich. Die wichtigsten Studien dazu wurden in den letzten Jahren veröffentlicht – leider haben die neuen Erkenntnisse in der Praxis (noch) zu wenig Beachtung gefunden. Schade, denn sie sind zum Teil bahnbrechend: Für meine wissenschaftlich fundierte Aussage, dass Diabetes Typ 2 heilbar ist, habe ich 2014 auf einem internationalen Kongress noch heftiges Kopfschütteln und Kritik geerntet. Und das, obwohl die Studienlage Heilungschancen von 10–70 Prozent aufgezeigt hatte. »Das Übel an der Wurzel packen« heißt im Fall von Diabetes Typ 2: Bauchfett bekämpfen und abnehmen. Leider wird diese Chance den wenigsten Patienten eingeräumt. Mit der Standardtherapie, dem dick machenden Insulin, sinken die Chancen auf Heilung aber rapide.

In unserem Zentrum für Prävention und Ernährungsmedizin im medicum Hamburg, dem größten seiner Art in Deutschland, setze ich mit meinem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Ernährungsmedizinern, Sportpädagogen und Psychotherapeuten seit über zehn Jahren aktuelle Studienergebnisse in erfolgreiche Behandlungskonzepte um. Glückliche medicum-Patienten

können Sie in der NDR-Mediathek kennenlernen – seit 2015 zeigen wir bei NDR und WDR in der Sendung »Die ErnährungsDocs«, was mithilfe von Ernährungstherapie alles erreichbar ist.

Immer öfter mache ich die Erfahrung, dass sich aussichtslose und eigentlich für die Ernährungstherapie nicht zugängliche Fälle bessern. Warum? Es scheint so, als ob sich die westlichen Essgewohnheiten mittlerweile sehr weit von einer artgerechten Ernährung entfernt haben. Bei Diabetes Typ 2 oder Gicht ist der Zusammenhang ebenso klar wie bei Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten. Aber hätten Sie vermutet, dass auch Migräne, Colitis ulcerosa (eine Autoimmunerkrankung des Darms) oder multiple Sklerose auf Ernährungstherapie ansprechen? Mittlerweile gelten fast 80 Prozent unserer Erkrankungen als ernährungsbedingt. In meinem Buch erkläre ich Ihnen die Vorteile einer solchen Essensweise – sowohl für die Gesundheit allgemein als auch konkret auf bestimmte Krankheiten bezogen. Nicht fehlen darf die Praxis: Mit Anleitungen zur Umsetzung im Alltag, leckeren Rezepten und praktischen Wochenplänen können Sie mühelos artgerecht essen.

Die artgerechte Ernährung kann helfen, zivilisatorische Krankheiten zu vermeiden oder zu lindern. Warten Sie nicht, bis die letzten Beweise vorliegen. Handeln Sie jetzt und sorgen Sie aktiv vor! Besonders wenn Sie wissen, dass in Ihrer Familie genetische Risiken schlummern. Es ist Zeit für eine umfangreiche Revolution in der Küche. Denken Sie mit uns um und lesen Sie, wie einfach es ist, mit leckerem Essen gesund zu bleiben.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, consisting of the name 'Riedl' in a cursive script. The 'R' is large and loops back, and the 'l' is a simple vertical stroke.

Ihr Dr. Matthias Riedl



THEORIE

GESUND ESSEN - GESUND BLEIBEN

Die artgerechte Ernährung, die ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstelle, vermindert stille Entzündungen im Körper. Bei einer Reihe von entzündlichen Erkrankungen können diese außer Kontrolle geraten. Abhilfe schafft eine Ernährung mit passgenauer Eiweißmenge, gesunden Fetten, reichlich Gemüse und zuckerarmem Obst und vielen Ballaststoffen. Meine Patienten berichten immer wieder, dass sie sich mit artgerechten Gerichten wohler und leistungsfähiger fühlen. Selbst wenn Sie sich kerngesund fühlen, können auch Sie von dieser Ernährung profitieren.

WAS WIR HEUTE ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN – DER AKTUELLE FORSCHUNGSSTAND

Nie lagen so viele Informationen über gesunde Ernährung vor wie heute, die Forschung schreitet ständig voran. Profitieren auch Sie von den neuesten Erkenntnissen, wie wir dank Ernährung gesund bleiben können.

NATURVÖLKER: ÜBERZEUGEND GESUND

Gesund zu bleiben – auch im Alter – ein unerfüllter Traum? Für die Tsimane-Indianer im Amazonas-Regenwald ist dieser Traum Wirklichkeit – zumindest hinsichtlich der Todesursache Nummer eins in den Industrienationen: Herzinfarkt und Schlaganfall. Selbst im hohen Alter von über 90 Jahren konnten Forscher bei den etwa 700 Indianern nur selten verkalkte Herzkranzgefäße feststellen – und das betraf 85 Prozent des Stammes. Nur 13 Prozent hatten ein mittelgroßes Risiko für Herzinfarkt. Letzterer ist in diesem Stamm eher eine Rarität, während er bei uns in westlichen Ländern eine wesentliche Rolle als Todesursache spielt. In unserer Gesellschaft stellen sich die Zahlen genau andersherum dar.



Studien beweisen: Artgerechtes Essen garantiert langes Leben.

Widerhall in der Ernährungsforschung

Der gute Gesundheitszustand der Amazonas-Indianer der Tsimane hat große Beachtung in Medizinfachzeitschriften und auf Kongressen gefunden. Denn hierin vermuten die Forscher eine Antwort auf die Frage nach der optimalen Lebensweise der Menschen. Rund 80 Prozent der Krankheiten und 40 Prozent der Krebsfälle sind in Europa auf ungesundes Verhalten zurückzuführen - und dabei spielt die Ernährung die wichtigste Rolle. Allerdings gibt es auch in Europa Länder, wie die Mittelmeerländer, die statistisch

besser dastehen: In Südeuropa treten beispielsweise seltener Herzinfarkt und Krebs auf.

Woran liegt das? Und welche Ernährung hält uns gesund? Ob die Tsimane-Indianer oder die Japaner auf Okinawa, wo es eine deutliche Anhäufung von über 100-Jährigen gibt – die Forscher stoßen immer wieder auf ähnliche Befunde. Selbstverständlich spielt eine natürliche Umgebung mit gutem sozialem Zusammenhalt eine große Rolle. Die Ursache für ein langes Leben in Gesundheit liegt bei allen aber maßgeblich im täglichen Essen: Frisches Gemüse aus Garten oder Natur, Früchte direkt vom Baum, frischer Fisch, Nüsse. Und das alles eingebettet in eine beruhigende Natur. Das scheint die Formel zum gesunden Älterwerden zu sein.

Wertvolle Informationen

Ich glaube kaum, dass es Ihnen gelingen würde – zurück zu den Wurzeln unserer Vorfahren –, ein Leben als Waldbauer, Sammler und Jäger zu führen. Und das in einer Informationsgesellschaft, in der es schwierig ist, in Sachen Ernährung überhaupt noch richtig durchzublicken.

Psychologen sprechen von »Consumer Confusion« (auf Deutsch Konsumentenverwirrung): Vor lauter Durcheinander weiß niemand mehr, was wirklich gesund ist, was der eigene Körper braucht oder wie wir mit Ernährung Krankheiten heilen oder wenigstens lindern können.

Zu häufig kommen und gehen Moden, selbst ernannte Fachleute aus Politik, Sport und sogar Showbusiness geben abwechselnd den Ton an. Der Begriff des Ernährungscoachs oder Ernährungsberaters ist bislang nicht geschützt. Dazu kommt die Erfahrung, dass medizinisches Wissen rasch voranschreitet und teilweise veraltet. Wer nicht ständig Fachzeitschriften und Studien liest, bleibt auf dem alten Wissensstand stehen. Die wichtigsten Studien zum Ernährungswissen sind nach der Jahrtausendwende entstanden, wie die PREDIMED-Studie oder die Diogenes-

Studie. Sie alle bilden die Basis für mein Konzept der artgerechten Ernährung (≥).

Wissen in Handeln umsetzen

Es reicht nicht zu wissen, was gesunde Ernährung ausmacht. Man muss sie auch mit den eigenen Geschmacksvorlieben und den lieb gewonnenen Gewohnheiten in Einklang bringen. Sie werden Änderungen nur durchführen, wenn Sie genau verstanden haben, welchen Vorteil Sie davon haben. Außerdem müssen die neuen Gerichte oder Lebensmittel Ihnen auch schmecken. Sonst ist eine Optimierung nicht von Dauer.

Aus meiner jahrzehntelangen Praxis weiß ich, dass hierin die größte Hürde besteht. Aber ich weiß auch, wie sie zu meistern ist. Und das Wichtigste: Ich bin als Ernährungsmediziner der wissenschaftlichen Wahrheit verpflichtet. Deshalb basiert alles in ISS DICH GESUND auf Studienergebnissen. ISS DICH GESUND räumt mit der »Consumer Confusion« auf und setzt an deren Stelle umsetzbare und belegte Strategien für mehr Gesundheit durch leckeres Essen.

AKTUELL UND ERPROBT

Alles, was Sie hier lesen, ist auf Grundlage aktuellen Ernährungswissens von mir und meinem Team erprobt und in praktische Tipps und leckere Rezepte umgesetzt, die Ihnen guttun. Es gibt eine Fülle alternativer Ernährungsformen – von Trennkost über TCM bis Makrobiotik –, aus unserer Sicht ist eine artgerechte Ernährung am sinnvollsten.

ERFOLGREICH: DAS 20:80-PRINZIP

In meinem Zentrum, das mittlerweile in Europa vielen Kollegen 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) und dabei die meisten Gewohnheiten (80 Prozent) beizubehalten. Wenn das gut geklappt hat, höre ich von unseren Patienten immer wieder drei Aussagen:

1. »Ich habe gar nicht viel geändert, komisch, und habe doch 5 kg in einem Monat abgenommen!«

2. »Es schmeckt mir sogar besser als vorher!«

3. »Es geht mir jetzt viel besser und ich fühle mich fitter!«

Warum höre ich solche Sätze immer wieder? Wegen der von mir sowohl beim 20:80-Prinzip als auch bei ISS DICH GESUND propagierten artgerechten Ernährung, die Ihnen guttut, Krankheiten vorbeugt und sogar heilen kann. Diese Ernährungsform ähnelt der der Tsimane-Indianer und der Japaner auf Okinawa.

Neu und noch besser: ISS DICH GESUND

Meine artgerechte Ernährung werde ich Ihnen im Folgenden detailliert erläutern. Sie bildet die Basis von ISS DICH GESUND, wobei ich Ihnen zur Umsetzung im Alltag mein Buch »Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip« ans Herz legen darf – denn alles Wissen nutzt wenig, wenn wir es nicht anwenden können. Kernaussage des 20:80-Prinzips: Wir müssen nur 20 Prozent unserer Gewohnheiten ändern.

ERNÄHRUNGS-BASICS – WARUM GESUND ESSEN WICHTIG IST

Ernährung ist gar nicht so kompliziert: Es gibt drei Makronährstoffe – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette –, die uns alle auch Energie bereitstellen. Daneben benötigen wir als Helfer Vitamine und Mineralstoffe.

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG: SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Wir sind Teil eines großen Ökosystems – das spiegelt sich auch in unserer Ernährung wider. Bei den Tsimane-Indianern mit ihrer ursprünglichen Ernährung gibt es zum Beispiel kaum Arterienverkalkung. Was machen diese anders als wir? Als Jäger und Sammler in Wäldern essen sie vor allem Pflanzen, Wurzeln, Nüsse, Pilze und Obst – ergänzt durch Insekten, Kleingetier oder mal einen Nasenbär. Archäologen fanden Hinweise darauf, dass sich auch unsere Vorfahren überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln ernährt haben. Wir finden immer mehr Beweise dafür, dass Krankheiten entstehen, wenn wir von dieser ursprünglichen und artgerechten Ernährung abweichen – Beispiele sind Herzinfarkt, Fettleber, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa. Wer versteht, was sein Körper wirklich braucht, dem fällt gesunde Ernährung leicht und der kann sie eher umsetzen – nicht nur weil er sich wohler fühlt und fitter ist.

20:80 TIPP

SO ERNÄHREN SIE SICH ARTGERECHT

Die artgerechte Mischung entsteht automatisch auf dem Teller, wenn Sie sich ernähren wie ein Sammler und Jäger: Körner, Nüsse, Gemüse, ab und zu (zuckerarmes) Obst, Pilze, Kräuter, Gewürze, Fisch, mäßig Fleisch, keine Wurstwaren. Bei einer solchen Ernährung müssen Sie nicht viel rechnen oder abwägen – und erst recht keine Kalorien zählen. So viel können Sie an artgerechten Lebensmitteln gar nicht essen, weil Sie durch das Eiweiß und die Magendehnung schon vorher längst satt sind.

Hierarchie der Makronährstoffe

Welcher Hauptnährstoff in der artgerechten Ernährung am wichtigsten ist, leitet sich von der Strategie des Körpers zum Überleben ab: An erster Stelle steht das Eiweiß zur Erhaltung der Muskulatur, die für Flucht und Kampf absolut notwendig ist – deshalb legen auch wir das Hauptaugenmerk auf die korrekte Proteinzufuhr.

Dann folgen Kohlenhydrate als Treibstoff für die Muskeln und schließlich Fette. Alle drei verwendet unser Körper auch als Brenn- oder Baustoff für Zellen und Botenstoffe – zusammen mit den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Satt und zufrieden sind wir erst, wenn genug Eiweiß im Magen angekommen oder durch die Magendehnung das Signal zur Sättigung erfolgt ist.



Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren und Eiweiß – allen voran Walnüsse, Mandeln und Pistazien.

Pflanzen als Medikamente

Die Beweise für diese artgerechte Ernährung mit der richtigen Menge Eiweiß, viel Gemüse, Nüssen und Co. sind überwältigend: Die Diogenes-Studie konnte nachweisen, dass unter einer optimalen Eiweißdosierung mit viel Gemüse und Nüssen das Gewicht am besten gehalten werden konnte. Pflanzennahrung enthält alles, was wir brauchen: ausreichend Kohlenhydrate zum Verbrennen, gesunde Fette aus Nüssen, Vitamine und Spurenelemente in Massen und – das ist der zuletzt bekannt gewordene Puzzlestein – die Ballaststoffe.

WUNDER BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe regulieren nicht nur die Darmtätigkeit und verhindern damit Verstopfung und die Folgen davon wie Hämorrhoiden oder Divertikel – das sind gefährliche Darmausstülpungen, die sich wie ein Blinddarm entzünden können. Die Faserstoffe dienen auch einer gesunden Darmflora als Nahrung.

Mit den guten Darmbakterien leben wir in einer Symbiose, wie in einem gesunden Ökosystem. Was die Bakterien uns alles Gutes tun, wird derzeit intensiv erforscht. Dafür, dass sie helfen, uns Darmentzündungen, Krebs, Colitis, Diabetes und Übergewicht vom Leib zu halten, gibt es allerdings schon erste Beweise.

Was die positiven Darmbakterien übrigens hassen, sind Unmengen von Fleisch – denn dadurch vermehren sich ihre Feinde, die Fäulniserreger, massenhaft. Und Sie sollten auch in anderer Hinsicht auf die lieben Mitbewohner »hören«: Mehr als 80 g rotes Fleisch am Tag – zum Beispiel von Lamm, Rind, Schwein und Ziege – steht im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen. Auch das ist ein deutlicher Hinweis auf unsere artgerechte Ernährung.

Am besten Vollwert

Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Brot sind gesund, Sie sollten jedoch immer die Vollkorn-Variante wählen und nach dem persönlichen Energiebedarf in Abhängigkeit von Ihrem Bewegungspensum dosieren. Wer sich viel bewegt, darf bei den Sättigungsbeilagen gern zugreifen. Alle anderen bremsen sich bitte, sonst wird der Körper mit Kohlenhydraten überschwemmt. Die Folge: Fettleber, Übergewicht, erhöhter Blutdruck, Diabetes und Co. Richtig satt machen ohnehin viel mehr Eiweiß und ballaststoffreiche Gemüse oder Nüsse.

Zucker? Süß verspricht schon seit Urzeiten lebenswichtige Energie und »nicht giftig«. Das ist genetisch verankert. Deshalb ist für uns alles Süße eine große Versuchung. Kein Wunder, dass viele Menschen damit nicht umgehen können und durch den Zuckerkonsum krank werden. Schon 105 g Zucker am Tag verdoppelt das Infarkttrisiko. Wobei der durchschnittliche Verzehr in Deutschland bei 100 g pro Tag liegt (\geq).

EIWEISS RICHTIG DOSIERT – AM BESTEN AUS PFLANZEN

Aus meiner Sicht ist die Aufnahme der richtigen Menge an Protein zentral für Gesundheit und Körpergewicht. Denn es ist geschichtlich begründet, warum sich unser Körper am Eiweißanteil der Ernährung orientiert.

WICHTIGE BAUSUBSTANZ

Eiweiß ist der wichtigste Makronährstoff im Rahmen der artgerechten Ernährung. Seine Bestandteile, die Aminosäuren, stellen wichtige Bausteine für Immunsystem und Körperzellen (vor allem in den Muskeln) dar und wirken bei Blutgerinnung als Botenstoff mit. Weil die Muskulatur seit Urzeiten überlebenswichtig ist für Flucht, Verteidigung und Nahrungssuche, setzt der Körper alles daran, immer ausreichend mit Eiweiß versorgt zu sein.

Protein ist für uns das Nahrungsmittel Nummer eins zum Überleben und wird in Hungerzeiten auch als letztes abgebaut. Deshalb misst unser Körper beim Essen ständig die Eiweißaufnahme: Erst wenn genug Protein im Magen angekommen ist, meldet er »Sättigung«. Die Folge: Wer versucht, mit eiweißarmen Nahrungsmitteln wie Kartoffelchips satt zu werden bzw. seinen Eiweißbedarf zu decken, müsste ungeheure Mengen davon knabbern ... und würde damit sehr schnell dick.

Eiweiß sättigt nachhaltig

Wissenschaftler sprechen vom Protein-Leverage-Effekt (engl. leverage = Einfluss). Er sorgt dafür, dass wir ausreichend körperaufbauendes Eiweiß essen. Sie können diesen Mechanismus ganz einfach selbst testen mit dem sogenannten Eiertest: Essen Sie zwei bis drei Eier zum Frühstück, das entspricht 16–24 g reinem Eiweiß, macht

sofort satt und hält meist 4–6 Stunden an. Vergleichen Sie die anhaltende und plötzlich einsetzende Sättigung der Eier mit der von 4 Toastbroten mit Marmelade – also einer fast eiweißfreien Mahlzeit.

SO VIEL EIWEISS DARF ES SEIN

Als ideale Aufnahmemenge gelten 0,8–1,2 g Eiweiß pro kg Normalgewicht und pro Tag. Somit ergibt sich für einen 70-kg-Mann eine tägliche Menge von 80 g Eiweiß, verteilt auf drei Mahlzeiten à ca. 26 g. Das Normalgewicht errechnet sich wie folgt: die Körpergröße im Quadrat, multipliziert mit dem Faktor 5. Der Eiweißbedarf ist für Männer und Frauen gleich, denn er orientiert sich am Normalgewicht.

Achtung: Packen Sie nicht den gesamten Eiweißbedarf eines Tages auf einmal auf den Teller! Das lässt nur das Fett statt die Muskeln dick werden. Verteilen Sie die Proteinmenge auf alle Mahlzeiten in etwa gleich. In Steakhäusern gibt es Steaks mit 600–800 g! Das sind 160 g reines Eiweiß – der doppelte Tagesbedarf eines 70-kg-Menschen in einer Mahlzeit.

20:80 TIPP

EINE ÄNDERUNG — GROSSE WIRKUNG

Bringen Sie am besten zu jeder Hauptmahlzeit etwas Eiweiß ins Spiel: Käse, Nüsse, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte – die gesündeste Proteinquelle ist pflanzliches Eiweiß (\geq). Auf diese Weise werden Sie besser und länger satt sein, ohne große Änderung Ihrer Essgewohnheiten. Das ist der individuelle Weg für mehr Gesundheit und automatische Gewichtskontrolle.

Nicht zu wenig und nicht zu viel

Die richtige Eiweißdosierung entscheidet über Sättigung, Gewicht sowie Muskelaufbau oder -schwund: Wer zu wenig Proteine isst, dem fehlen Bausteine für den Erhalt der Körperfunktionen. Der Stoffwechsel nutzt dann die wertvolle Muskulatur als »Bergwerk« zum Abbau von Aminosäuren. Wenn Sie dauerhaft unter 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag bleiben, riskieren Sie Muskelschwund.

Diese Gefahr ist im fortgeschrittenen Alter besonders groß, da Eiweißverdauung und Muskelaufbau nachlassen. In Kombination mit täglichen kleinen Kraftsporteinheiten konnte der Muskelaufbau aber noch im höheren Alter in Studien nachgewiesen werden – und das schon nach nur drei Monaten.

Um Eiweißmangel zu vermeiden, erwies sich Molkeeiweiß als besonders effektiv. Eine andere Wirkung von Molke ist vor allem für Diabetesbetroffene hilfreich: Nehmen Sie einfach 1–2 TL Molkeprotein vor den Mahlzeiten ein, das mindert den Blutzuckeranstieg um bis zu 100 mg/dl.

Bei zu hoher Dosierung (über 1,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht bzw. über 35–40 g Eiweiß pro Mahlzeit je nach Körpergewicht) überfordern Sie den Stoffwechsel auch. Der Körper baut das wertvolle Eiweiß um und speichert es – als

minderwertiges Fett. Ein Horror für jeden, der sein Gewicht halten will!

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Um die – im Vergleich zu Tiereiweiß etwas schlechtere – Verwertungsrate von pflanzlichem Eiweiß zu verbessern, sollten verschiedene Eiweißquellen kombiniert werden. Damit kann die sogenannte »biologische Wertigkeit« sogar höher werden als vom Eiweiß eines Hühnereis (Wertigkeit 100). Beispiele für gute Kombis sind: Ei und Kartoffel (Wertigkeit 136), Milch und Weizenmehl (125), Ei und Milch (119), Milch und Kartoffel (114), Ei und Mais (114), Bohnen und Mais (99). Natürlich sind auch andere Kombinationen denkbar – wie Reis mit Bohnen oder Linsen mit Pasta. Sie können auch auf tierische Proteine zurückgreifen, ein Übermaß davon ist jedoch kritisch ([>](#)).

RISIKO FLEISCHKONSUM

Wer pflanzliche Proteine in Linsen, Bohnen, Nüssen und Co. hoch dosiert und weniger Fleisch und Wurstwaren isst, hat erwiesenermaßen eine höhere Lebenserwartung und ist fitter. Ein hoher Fleischkonsum steht im Verdacht, Arterienverkalkung, Krebs und Diabetes zu fördern. Besonders ungünstig ist aktuellen Studien zufolge rotes Fleisch in Verbindung mit Übergewicht, Rauchen und hohem Alkoholkonsum.

Mit Bohnen gegen Übersäuerung

Hülsenfrüchte sind immer eine gute Alternative, wenn es um eine gesunde Eiweißaufnahme geht. Ich empfehle sie als Superfood: Sie enthalten nicht nur wertvolles pflanzliches Eiweiß, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern helfen bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts.

Während Fleisch, Milchprodukte, Eier, Brot, Nudeln und Stress eher eine Übersäuerung hervorrufen, wirken Gemüse, Entspannung und Bewegung in genau die andere Richtung. Eine tendenzielle Übersäuerung wird im Alter mit nachlassender Nierenfunktion aber auch bei übermäßig hohem Konsum von Säurebildnern ein Problem für den Körper (durch Steigerung des Cortisonspiegels). Mögliche Folgen: Knochen-, Gelenk- und Bindegewebsschädigung. Die Forschung hierzu ist jedoch noch nicht abgeschlossen.

DIE MAKRONÄHRSTOFFE FETT UND KOHLENHYDRATE

Neben Eiweiß zählen auch Fett und Kohlenhydrate zu den großen Nährstoffvertretern. Da wir sie in großen Mengen essen und sie uns Energie spenden, sind ihre Qualität und Herkunft lebenswichtig.

GUTE UND SCHLECHTE FETTE

Wenn Sie noch Sätze wie »Fett macht fett« und »Cholesterin erhöht das Herzinfarkttrisiko« im Kopf haben, vergessen Sie diese bitte sofort – beides ist falsch. Besonders unsinnig sind solche Dogmen bei Nüssen. Die sind sehr fetthaltig, fördern laut neuester Studien (z. B. PREDIMED, zu den Vorteilen der Mittelmeerkost) aber die Gewichtsabnahme.

Vielmehr sind Fette und Öle lebenswichtig: Sie dienen als Transportmittel für fettlösliche Vitamine und Baustoff für Hormone und Zellen. Außerdem sind sie Geschmacksträger. Warum sollten wir die Fettaufnahme also reduzieren?

Eigentlich hört es sich logisch an. Fett enthält mit 7 kcal pro g die meiste Energie – verglichen mit Kohlenhydraten und Eiweiß, die es auf rund 4 kcal pro g bringen. Allerdings weiß die Forschung inzwischen, dass nur bei sehr hoher Fettaufnahme und (!) Übergewicht das Fett im Essen eine entscheidende Rolle spielt. Deshalb schneiden fettarme Diäten im Vergleich zu Mittelmeerkost und kohlenhydratarmer Ernährung in Sachen Gewichtsabnahme schlechter ab.

Hochwertige Fette und Öle

Seien Sie großzügig mit gesunden Fetten und Ölen: Die Ernährungsstudien zu Olivenöl wurden mit bis zu 1 l pro Kopf und Woche durchgeführt. Die Nussdosierungen lagen bei 30, 50 und 75 g pro Tag. Diese Mengen lieferten durch die Bank positive gesundheitliche Effekte! Achten Sie nicht auf die Fettmenge, sondern auf die Fettqualität: weniger tierisches Fett und 1–2 EL gutes Öl am Tag. Machen Sie sich frei vom Fettverzicht – Verzicht liegt uns nicht, wenn es um Genuss geht. Es wird noch besser: Wer Kohlenhydratträger wie Weizenbrot, Nudeln und Co. durch gute Fette ersetzt, hat eine um 20 Prozent höhere Chance, ohne Schlaganfall durchs Leben zu gehen. Das zeigen neueste Daten aus der PURE-Studie.

20:80 TIPP

TRANSFETTE MEIDEN

In industriell verarbeiteten Fertignahrungsmitteln wie beispielsweise Backwaren – besonders in solchen mit Schokoglasur, Blätterteig oder Nuss-Nougat-Cremes – und solchen, die stark erhitzt wurden, kommen aufgrund des Herstellungsprozesses leicht ungesunde Transfettsäuren, die die Arterienverkalkung fördern können. Das betrifft aber nicht die von Natur aus in Milchprodukten wie Butter vorkommenden Transfette – sie sind nicht gesundheitsschädlich.

Omega-Fettsäuren suchen

Die Qualität eines Fettes oder Öls hängt von seinem Fettsäuremuster ab, wobei es auf das Verhältnis der Fettsäuren ankommt. Wir sollten doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren essen wie Omega-6-Fettsäuren. Tauschen Sie zu diesem Zweck Fett tierischer Herkunft durch pflanzliche Fette aus. Topöle sind Nussöle, Hanf-, Lein- und Rapsöl –

diese können Sie üppig verwenden. Sie verbessern damit automatisch das gesunde Verhältnis der Fettsäuren.

MACHEN SIE DEN ÖLWECHSEL

Wenn Sie diesen Ölwechsel durchführen, verringern Sie Ihr Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und hohe Cholesterinwerte. Die Omega-3-Fettsäuren bremsen auch die Hirnalterung. In nur sechs Monaten konnte die Erinnerungsfähigkeit von Studienteilnehmern, die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren aufnahmen, deutlich gesteigert werden. Menschen mit hohem Fischkonsum haben ein um 17 Prozent vermindertes Depressionsrisiko. Die Ursache ist nicht ganz klar, man vermutet einen nervenschützenden Effekt der Omega-3-Fettsäuren im Fisch. Dopamin und Serotonin, zwei Botenstoffe, die unsere Stimmung mitbestimmen, sollen dabei aktiviert werden.

Freispruch für Cholesterin

Das seit Jahrzehnten geschmähte Cholesterin, vor allem im Ei? Lassen Sie es sich schmecken, denn Eier – und andere Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurstprodukte – verändern den Cholesterinspiegel kaum und enthalten bis auf Vitamin C fast alle Vitamine, Spurenelemente und satt machendes Eiweiß. Der Gehalt an Vitaminen ist in Bio-Eiern deutlich erhöht. Rheumatiker und Diabetiker sollten mit Eiern allerdings vorsichtig umgehen: Sie enthalten Fettsäuren, die Entzündungen im Körper befeuern.

KOHLLENHYDRATE: ENERGIE PUR

Während wir Fett als wichtigen Grundbaustein für unseren Körper brauchen, dienen die Kohlenhydrate »nur« als Brennstoff. Jede Körperzelle braucht diesen Treibstoff, um zu funktionieren. Das gilt für Muskelzellen ebenso wie für

Gehirn, Nerven oder Haut. Der Körper könnte zwar auch aus Fett Energie herstellen, Kohlenhydrate sind jedoch der schneller verfügbare Energielieferant.

Fatal: Heute stehen uns in der westlichen Ernährung so viele Kohlenhydrate zur Verfügung, dass wir uns gar nicht so viel bewegen können, wie wir müssten, um sie alle zu verbrennen. Die Folge: Der Brennstoff stapelt sich und wird – wenn die Speicher in Leber und Muskulatur voll sind – auch als Fett abgelagert. Vor allem die Fettdepots an Bauch und inneren Organen wie der Leber sind aber riskant (\geq).

Die Langsamen im Vorteil

Abhilfe schafft die richtige Auswahl von Kohlenhydraten: Denn es gibt solche, die schnell im Darm aufgenommen werden und rasch ins Blut gelangen, und andere, bei denen die Aufnahme langsamer abläuft. Die »Schnellen« beinhalten viele und reine Zuckerbausteine, treiben den Blutzucker steil nach oben und lassen ihn schnell wieder abfallen – zu finden in Süßwaren, Gebäck, gezuckerten Getränken und versteckt in vielen Fertiggerichten.

Zu den »langsamen« Kohlenhydratträgern zählen Gemüse, Vollkorn-Produkte oder zuckerarme Obstsorten wie Beeren und Äpfel. Hier sind weniger Zuckerbausteine enthalten. Ballaststoffe verzögern außerdem die Aufnahme – bei ihnen braucht der Stoffwechsel mehr Zeit zum Aufspalten, weshalb sie länger sättigen. Reis, Kartoffeln und besonders Nudeln schneiden etwas schlechter ab.

Nonplusultra: Ballaststoffe

Die »langsamsten« Kohlenhydratträger enthalten besonders viele nicht verdaubare Ballaststoffe, die überwiegend in pflanzlicher Nahrung vorkommen. Sie vermindern den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, das schon die Bauchspeicheldrüse, weil sie dann weniger fettaufbauendes Insulin produzieren muss. Ballaststoffe schützen also vor Diabetes, halten den Cholesterinspiegel in Schach (\geq) und

dienen den guten Darmbakterien als Futter (\geq). Sie werden bei den einzelnen Krankheiten immer wieder auf die gesunde Wirkung der Ballaststoffe treffen.

ERNÄHRUNGSMYTHEN FAKTENCHECK

Nie wussten wir so viel über Lebensmittel und verschiedene Ernährungstrends. Trotzdem sind viele unsicher und verwirrt: Was ist tatsächlich gesund? Was kann Krankheiten auslösen oder verstärken? Fakten oder Mythen ...

OHNE KALORIENZÄHLEN KEIN ABNEHMEN

Viel wichtiger ist die Sättigung. Nur wer wirklich satt ist, vermeidet unnötige Zwischenmahlzeiten. Vor allem Gemüse und Eiweiß machen satt (\geq) und bewahren vor dem fatalen Snacken. Besser Nüsse naschen, sie enthalten zwar viele Kalorien, aber auch gesundes Fett. Nussesser sind im Durchschnitt jedoch schlanker, weil Nüsse schnell satt machen und vor Heißhunger auf ungesunde Snacks schützen.

FRUCHTSÄFTE SIND GESUND

Das ist falsch, vor allem wenn man viel davon trinkt. Denn im Gegensatz zu frischem Obst fehlen dem Saft die sättigenden Fruchtfasern. Die Folge: In kurzer Zeit nimmt man mehr Kalorien auf als beim reinen Obstessen. Beispiel: 1 Glas Fruchtsaft kommt auf ebenso viel Zucker wie 600 g Erdbeeren. Außerdem enthält Fruchtsaft oft viel Fruchtzucker (Fruktose), der die Blutfette erhöht, zu Fettleber und damit Diabetes führt.

EIN GLÄSCHEN WEIN AM TAG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Leider nicht. Denn jedes Gramm Alkohol fördert das Risiko für Krebs genauso wie das für Herzrhythmusstörungen. Wein kann immerhin das gute HDL-Cholesterin etwas erhöhen. Und das Risiko für Bluthochdruck und Herzschwäche wird mit Alkohol – jedoch nur in sehr geringen Mengen – verringert. Dieser minimale Vorteil verliert sich allerdings mit steigendem Alkoholkonsum wieder.

SUPERFOOD IST GESÜNDER ALS HEIMISCHES ESSEN

Das stimmt so nicht. Auch heimische Nahrungsmittel wie Kohl, Leinsamen und Nüsse sind im Prinzip ein Superfood. Sie stehen hinsichtlich ihres Gesundheitsnutzens tropischen Importen wie Chia-Samen, Goji-Beeren und Co. in nichts nach. Besonders bedenklich: Sofern das importierte Superfood nicht Bio-Qualität aufweist, lässt sich leider häufig eine hohe Pestizidbelastung feststellen.

TIEFKÜHLKOST IST UNGESUND

Das trifft nur auf tiefgekühlte Fertiggerichte zu – problematisch sind dabei aber vor allem die Zusätze, wie Saucen, Zucker, Salz, Geschmacksverstärker und Emulgatoren. Pures Tiefkühlgemüse ist gerade im Winter eine wertvolle Alternative zu Frischware aus Übersee sowie zu Fertiggerichten. Es wird erntefrisch eingefroren, Verluste bei Vitaminen und Spurenelementen sind nahezu ausgeschlossen. Teilweise enthält Tiefkühlgemüse sogar