

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

# ISS DICH GESUND MIT DR. RIEDL

Mein **Ernährungswissen**  
und **150 Rezepte** für  
ein gutes, langes  
Leben

Weltbild



## INHALT

Vorwort 5

# THEORIE 6

## EINFÜHRUNG 8

Was wir heute über Ernährung wissen – der aktuelle Forschungsstand	8
Ernährungs-Basics – warum gesund essen wichtig ist	10
Eiweiß richtig dosiert – am besten aus Pflanzen	12
Die Makronährstoffe Fett und Kohlenhydrate	14
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck	16
Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	18
Vom Frühstück bis zum Abendessen – wie oft und was essen?	20
Was unser Körper braucht – das hält ihn gesund	22

## GESUNDES ESSEN HILFT 24

Haut, Gelenke, Knochen und Zähne	24
Gehirn, Nerven und Muskeln	26
Blutgefäße und Verdauung	28
Leber und Nieren	30
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	32
Extra: Selbstcheck – wo stehe ich, welche Risiken habe ich?	34
Tabelle: Krankheiten vorbeugen und behandeln	38

## ARTGERECHTE ERNÄHRUNG 42

Unser Stoffwechsel – was tut ihm gut, was stört	42
Extra: 10 goldene Ernährungsregeln	44
Gesund essen Tag für Tag – was muss ich ändern?	46
Extra: Kopiervorlage Ernährungsprotokoll	47
Gesund trinken – Schluck für Schluck	48
Zucker und Zusatzstoffe	50
Vegetarische und vegane Ernährung	52
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck	54
Am Arbeitsplatz und unterwegs	56

# REZEPTE 58

## FRÜHSTÜCK & BROTE 60

Getreidesorten & Pseudogetreide	64
Milchprodukte & Pflanzendrinks	78

## AUFSTRICHE, DIPS & SNACKS 82

Nüsse & Samen	86
---------------	----

## SALATE & ROHKOST 106

Salate & Gemüse	108
Fette & Öle	126
Vinaigrettes & Dressings	132

## VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 134

Kohl- & Wurzelgemüse	138
Hülsenfrüchte	148
Würzige Kräuter	158

## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 168

Fleisch & Geflügel	170
Aromatische Gewürze	182
Schonende Garmethoden	200

## HAUPTGERICHTE MIT FISCH 202

Fisch & Meeresfrüchte	208
-----------------------	-----

## DESSERTS & KUCHEN 234

Obst & Beeren	260
---------------	-----

## SERVICE 262

Laktose- oder glutenfrei?	
Rezepte einfach abwandeln	262
Wochenpläne rund ums Jahr	264
Literatur & Adressen	268
Sachregister	269
Rezeptregister	270
Impressum	275



## 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







# 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.

### **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.



*Studien beweisen: Artgerechtes Essen garantiert langes Leben.*



# 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.

### 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

## SO ERNÄHREN SIE SICH ARTGERECHT

20:80  
TIPP

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.

# 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 Körper-

## KLEINE 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 (s. rechts). 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.

20:80  
TIPP

# 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.

## TRANSFETTE MEIDEN

In industriell verarbeiteten Fertignahrungsmitteln wie beispielsweise Backwaren – besonders in solchen mit Schokoladasur, 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.

20:80  
TIPP

### **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 (s. S. 30).

### **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 (s. S. 28) und dienen den guten Darmbakterien als Futter (s. S. 29). 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 (s. S. 12) 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 (Fructose), 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.



# VITAMINE, SPURENELEMENTE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

---

*Neben den Makronährstoffen spielen noch Nährstoffe in Minimengen entscheidende Rollen in unserem Stoffwechsel. Ihre Wirkung ist nicht zu unterschätzen, was vor allem ein Mangel beweist.*

## RUNDUM GUT VERSORGT

In den letzten Jahrzehnten galten Mikronährstoffe, das heißt Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, als DER Schlüssel zur Gesundheit. Das Blatt hat sich mittlerweile vollkommen gewendet. In Europa ist die Bevölkerung überwiegend gut mit Vitaminen und Co. versorgt – »noch« muss man sagen, denn der Vormarsch an inhaltsleerem Junkfood wie Cola, Tütensuppen und Kartoffelchips ist ungebremst. Das macht mir Sorgen: Weil Mikronährstoffe unabdingbar sind für alle Stoffwechselprozesse – egal, ob es um Muskelaufbau, Immunsystem, Zellreparatur oder den Abbau von Stoffwechselprodukten geht.

### Nichts geht ohne Mikronährstoffe

Normalerweise nehmen wir mit gesunder Mischkost ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Allerdings heißt »gesunde Mischkost« auch reichlich und abwechslungsreiche Gemüse- und Obstsorten, verschiedene Protein- und Kohlenhydratquellen, gute Fette und Abwechslung beim Essen. Das entspricht bei immer höherem Konsum von Fertigprodukten mit viel Zucker und »schnellen« Kohlenhydraten leider oft nicht der Realität.

Wer sich wenig bewegt und dadurch einen geringen Kalorienbedarf hat, kann es sich nicht leisten, nährstoffarme Fertigprodukte mehr als ein-, zweimal pro Woche zu essen. Sportler haben es einfacher. Sie »verbrennen« in 1 Stunde Intensivtraining eine Rosinenschnecke mit fast 500 Kilokalorien. Bei allen anderen Menschen erhöhen solche Produkte das

Risiko für Übergewicht und Mangelernährung, weil sie gesunde Lebensmittel wie Gemüse oder Obst verdrängen. Auch wenn die Rosinenschnecke nicht gut sättigt, steht sie in Konkurrenz zum »guten« Wissen.

### Ausnahme: Vitamin D

Kritisch kann die Versorgung mit Vitamin D werden: Nördlich von Berlin nimmt der Vitamin-D-Mangel langsam zu. Der Grund: Das für die Vitaminproduktion in der Haut nötige UV-Licht wird immer weniger, je nördlicher man lebt. Vitamin-D-reiche Nahrung wie Fisch, Eier und Milchprodukte sowie die weniger pigmentierte und damit UV-durchlässige Haut der Nordeuropäer haben das Leben im Norden überhaupt erst möglich gemacht.

Neuere Studien sehen Vitamin D zentral hinsichtlich der Vorbeugung verschiedenster Erkrankungen: An alle Körperzellen kann Vitamin D andocken – der Mikronährstoff fördert den Knochenaufbau und bremst Osteoporose. Das Vitamin reguliert auch die Insulinfreisetzung und wirkt so gegen Diabetes. In einer Studie mit Schulkindern konnte die Influenza-Erkrankungsrate um 42 Prozent gesenkt werden, da Vitamin D anscheinend die Produktion von Abwehrproteinen verbessert.

Leider lässt sich der Vitamin-D-Bedarf nicht nur mit der Nahrung decken, auch ausreichende UV-Strahlung ist wichtig: 20 Minuten Aufenthalt unter freiem Himmel pro Tag – möglichst nicht in der Mittagszeit wegen der Hautkrebsgefahr – reichen normalerweise für die körpereigene Vitamin-D-Produktion aus.

# VOM FRÜHSTÜCK BIS ZUM ABENDESSEN – WIE OFT UND WAS ESSEN?

*Nicht nur die Zusammensetzung der artgerechten Ernährung ist wichtig. Auch auf Häufigkeit und Komposition der Mahlzeiten über den Tag verteilt kommt es an und darauf, dass Naschen zwischendurch reduziert wird.*

## WENIGER (HÄUFIG) IST MEHR

Die Häufigkeit und die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag haben nachweislich Effekte auf unsere Gesundheit. Die größte Ernährungssünde: ständig über den Tag verteilt snacken – und am schlimmsten: mit »schnellen« Kohlenhydraten.

Im Vergleich dazu fahren jene Menschen besser, die nur zwei bis maximal drei Mahlzeiten am Tag essen. Damit geben sie dem Körper ausreichend Gelegenheit, dass der Blutzuckerspiegel und mit ihm alle Faktoren, die das Altern beschleunigen (Insulin und Entzündungsfaktoren), vollständig absinken. Erst wenn Blutzuckerspiegel und Insulin in den Keller gehen, ist ein Fettabbau möglich. Denn Insulin hemmt die Auflösung von Fettdepots und lagert überflüssigen Zucker als Fett in den Zellen ein.

Arbeiten Sie am besten mit einem Ernährungsprotokoll (s. S. 47) – Sie werden möglicherweise staunen,

was Sie über einen Tag verteilt alles essen und trinken. So können Sie sich selbst nach und nach einen gesunden Essrhythmus beibringen. Wenn Sie meinen, Sie halten »nur« zwei oder drei Mahlzeiten niemals durch, dann sind diese wahrscheinlich falsch zusammengestellt und enthalten zu wenige sättigende, gesunde Bestandteile wie Eiweiß oder Ballaststoffe.

### Empfehlenswert: Intervallfasten

Sogar ab und zu Hungern ist gesund. Dazu reicht es, die Abstände zwischen den Mahlzeiten ausreichend lang zu gestalten – idealerweise in Verbindung mit einer längeren Nachtpause, dem Nachtfasten, von mindestens 13, besser 16 Stunden. Nach wenigen Jahren sinkt so das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettleber und sogar Krebs. Maßvolles Fasten reduziert auch stille Entzündungen im Körper und bekämpft Demenz und Alzheimer.

## FASTEN HÄLT GESUND

20:80  
TIPP

Es muss nicht gleich eine Woche sein, auch ein Tag zwischendurch oder kurzes Intervallfasten (s. oben) wirken. Ständiges Nachtfasten wirkt neueren Studien zufolge genauso wie zwei Tage ab und zu fasten. Nach zwei Tagen Hungern muss der Körper allerdings sein Muskelprotein abbauen, um zu überleben – das wäre kontraproduktiv. Entweder Sie beschränken daher die Fastenzeit auf ein kürzeres Intervall von maximal zwei Tagen oder Sie nehmen in Kauf, dass Sie bis zu 3 kg Muskulatur pro Fastenwoche verlieren. Es spricht auch nichts gegen Dinner cancelling (s. Literatur S. 268).

# WAS UNSER KÖRPER BRAUCHT - DAS HÄLT IHN GESUND

*Hier finden Sie auf einen Blick, wie sich Ihre 2 oder 3 Mahlzeiten gemäß artgerechter Ernährung idealerweise zusammensetzen. Das Frühstück zählt dabei ebenfalls als vollständige Mahlzeit.*

## SO VIEL DARF'S SEIN

Grundsätzlich gilt: Die optimale Mischung aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett ist ein Garant für den gesunden Erhalt des Körpers.

- **Die richtige Menge Eiweiß:** Mindestens 0,8 g/kg Körpergewicht – optimal sind 1–1,2 g/kg. Um den Körper mit allen notwendigen Aminosäuren zu versorgen, ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit unterschiedlichen Eiweißlieferanten sinnvoll. Getreide, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse oder Pilze decken den Eiweißbedarf – geben Sie den pflanzlichen Quellen den Vorzug!
- **Gesunde Fette:** Setzen Sie auf reichlich gesunde Fette, wie sie zum Beispiel in Hanföl, Leinöl, Nussölen, Olivenöl oder auch Rapsöl vorkommen. Mengenmäßig gibt es bei gesunden Fetten keine Grenze nach oben – je gesünder die Fette, desto mehr dürfen Sie davon nehmen.
- **Langsame Kohlenhydrate:** »Slow« und »Ballast« sind hier die richtigen Stichwörter: Kohlenhydrate

aus Gemüse sind unbedenklich und können kaum überdosiert werden. Sie dürfen hier herzhaft zulangens und am besten davon so viel essen, bis Sie satt sind – 400–600 g sollten es pro Tag sein!

- **Vitamine:** Prinzip »bunter Teller« – wer viel Gemüse und auch mal Obst unterschiedlichster Sorten zu sich nimmt, braucht sich keine Sorgen um Vitaminmangel zu machen. Die für tierische Nahrungsmittel typischen B-Vitamine bekommen Sie schon durch geringe Mengen an Eiern oder Milchprodukten, aber teilweise auch aus Getreide und Hülsenfrüchten. Das ist beruhigend für Vegetarier. Ausnahme Vitamin D: Ohne gelegentliche leichte UV-Strahlung kommen Sie nicht aus.
- **Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe:** Nüsse, Samen und dunkelgrünes Gemüse liefern genug von den Mikronährstoffen. Die Abbildung rechts übersetzt meine Empfehlungen in praktische Prozentzahlen, die für alle zwei oder drei Mahlzeiten gültig sind.

## NUR 20 PROZENT ÄNDERN

20:80  
TIPP

Was mir am Herzen liegt: Überfordern Sie sich nicht! Wenn Sie Ihre Ernährung artgerecht verändern möchten, gehen Sie am besten Schritt für Schritt nach dem 20:80-Prinzip vor (s. S. 37). Suchen Sie sich zum Start nur drei Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten aus, die Ihnen gut möglich sind. Die übrigen behalten Sie bei. Wenn Sie erfolgreich waren, können Sie in der Umstellung fortfahren.

# CLEVER KOMBINIERT AUF DEM TELLER

20%

NUDELN, KARTOFFELN, REIS,  
BROT SOWIE HOCHWERTIGE  
ÖLE UND FETTE



30%

FLEISCH, FISCH, EIER,  
MILCH, MILCHPRODUKTE  
UND HÜLSENFRÜCHTE



50%

GEMÜSE, SALAT, PILZE,  
ZUCKERARMES OBST





# HAUT, GELENKE, KNOCHEN UND ZÄHNE

---

*Wer will das nicht: gesunde Haut, bewegliche Gelenke, stabile Knochen und strahlend weiße Zähne? Erfahren Sie, wie Sie mit Ernährung in diesen Körperbereichen für optimale Versorgung sorgen können.*

## GUTE NÄHRSTOFFBALANCE

Für Haut und Haare ist der richtige Mix aus Eiweiß, Mineralstoffen, Vitaminen und guten Fetten entscheidend. Sowohl Haare als auch Zähne, Knochen und Haut brauchen Proteine für ihre Struktur – achten Sie also auf ausreichend Eiweiß im Essen. Einige Vitamine und Mineralstoffe sind besonders wichtig für Haut und Haar. Einseitige Ernährung kann hier zu Engpässen und Hautproblemen führen:

- **Vitamin A, E und B** – zur Erneuerung von Haut- und Haarzellen (in Milchprodukten oder Fisch)
- **Vitamin C** – für die Feuchtigkeitsregulation der Haut (v. a. in Obst und Gemüse: Schon ½ Paprika, 1 Orange oder 1 Handvoll Erdbeeren decken den Tagesbedarf von rund 100 mg.
- **Kalzium und Magnesium** – zur Erneuerung von Haut und Haarzellen (v. a. in Gemüse und Vollkorn-Getreide, aber auch in Fleisch)

## Pillen? Kein Ersatz für vielfältiges Essen!

Wer bunt und abwechslungsreich isst, versorgt sich rundum gut mit Haut- und Haarnährstoffen, Vitaminsupplemente sind nicht nötig. Für gemüse- und ballaststoffreiches Essen sprechen auch neue Erkenntnisse zur Vorbeugung von Neurodermitis bei Babys. Studienergebnissen zufolge kann ihr bei Kindern mit Lactobazillus (z. B. in Milchprodukten) und Bifidobakterien vorgebeugt werden, wenn die Mutter die Probiotika (s. S. 29) vor der Geburt und in den ersten Wochen der Stillzeit einnimmt.

Mein Praxistipp: Viel trinken! Denn ausreichend Flüssigkeit sorgt für mehr Hautspannung und glättet förmlich die Hautstruktur.

## STILLE ENTZÜNDUNGEN

Unsere Gelenke sind in besonderem Maß auf eine gesunde Ernährung angewiesen, damit wir beweglich bleiben und die Knorpelflächen lange erhalten bleiben. Vor allem Erkrankungen mit entzündlichem Charakter können unsere Gelenke belasten, wie bei Arthrose oder Rheuma. Eine entzündungsfördernde Ernährung mit viel Weizen-, Zuckerprodukten und tierischen Fetten fördert die Entzündungsneigung und verschlimmert damit Gelenkkrankheiten, aber auch Neurodermitis.

Diabetes und Übergewicht steigern »stille Entzündungen« übrigens zusätzlich. Neben einer Gewichtsreduktion lindert die artgerechte Ernährung mit viel Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Omega-3-Fettsäuren die Tendenz zu Entzündungen. Daneben helfen Lebensmittel mit bekanntermaßen anti-entzündlichem Effekt (s. S. 39). Was sogar unter Ärzten noch wenig bekannt ist: Eine Gewichtsreduktion wirkt doppelt – sie senkt auch die »stille Entzündung« in den Gelenken. Dieser Effekt ist bei Gelenkproblemen noch wichtiger als eine verminderte Druckbelastung auf den Knorpel.

## KNOCHEN STÄRKEN

Unsere Knochengesundheit profitiert von Kalzium, das häufig nur in Milchprodukten vermutet wird. Dabei finden Sie es in vielen anderen Lebensmitteln.

- **Grünes Blattgemüse und Kohlsorten** wie Brokkoli und Grünkohl – schon 100 g liefern fast ein Zehntel des Tagesbedarfs von ca. 1 000 mg.
- **Hülsenfrüchte** wie Bohnen oder Erbsen.



# GEHIRN, NERVEN UND MUSKELN

---

*Die Muskulatur profitiert von ausgewogener Ernährung, besonders vom Baustoff Protein. Dass hyperaktive Kinder, Depressionen, Alzheimer und Schlaganfälle durch die Ernährung beeinflussbar sind, wissen nur wenige.*

## GEHIRNENTWICKLUNG DES SÄUGLINGS

Unser Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett und 30 Prozent aus Eiweiß. Der Bedarf an Eiweiß und Omega-Fettsäuren ist vor allem während des Hirnaufbaus groß. Sobald sich Zellen schnell teilen, sind aber auch Vitamine und Mineralstoffe enorm wichtig – wie Jod, Selen, Kupfer, Zink, Eisen und Magnesium, die fettlöslichen Vitamine A, D, E sowie Vitamin C und das wasserlösliche Vitamin B<sub>12</sub>. Es gilt als Grundsatz der Ernährungsmedizin, dass die Ernährung in der Schwangerschaft und den ersten 1000 Tagen eines Kindes über sein späteres gesundheitliches Schicksal mitbestimmen. Damit wird klar, dass eine werdende Mutter auch Gehirnentwicklung und geistige Leistung ihres Kindes maßgeblich mit beeinflusst – durch das, was sie und ihr Kind essen.

### Sport für mentale Gesundheit

Die besten Voraussetzungen für anhaltend gute Hirnleistung hat, wer regelmäßig Sport treibt, bauchbetontes Übergewicht vermeidet und damit Blutdruck und Blutfette im Normbereich hält. So bleiben die Blutgefäße – nicht nur im Gehirn – elastisch, gesund und frei von gefährlichen Verkalkungen. Daneben wird durch Muskelarbeit der »Nerve growth factor«, der Nervenwachstumsfaktor, gebildet, der helfen kann, beschädigte Nerven wieder zu reparieren.

### Macht Zucker dumm?

Zwar verbraucht das Gehirn rund ein Viertel unseres Energiebedarfs, und zwar überwiegend in Form

von Glukose, ein Übermaß an Kohlenhydraten und Zucker wird ihm jedoch trotzdem zum Verhängnis. Menschen mit höherem Blutzuckerspiegel schnitten bei Gedächtnistests schlechter ab – und das waren keine Diabetiker, sondern sie lagen im normalen Blutzuckerbereich. Bei hohem Blutzucker kommt es anscheinend zu Veränderungen der Gehirnstruktur – gerade in Regionen, die bei Alzheimer betroffen sind. Macht Zucker also dumm? Über Jahrzehnte gesehen muss diese Frage bejaht werden.

Außerdem bilden sich Zuckerverbindungen mit Proteinen, die nicht mehr abbaubar sind – die sogenannten Advanced Glycation Endproducts (AGE). Sie lösen oxidativen Stress und Entzündungen aus und führen zu Schädigungen auch im Gehirn. Gerade bei Alzheimer finden sich oft große Mengen dieser Zucker-Protein-Verbindungen im Gehirn.

### Mittelmeerkost = Brain Food

Positiv für unser Gehirn ist die gesunde Mischung aus Omega-3- und -6-Fettsäuren. Dazu muss nicht unbedingt immer Fisch herhalten, auch Nüsse und Leinöl oder Algen leisten hervorragende Dienste. Olivenöl schützt vor Arterienverkalkung und verhindert so Infarkte. Die PREDIMED-Studie konnte nachweisen, dass viele Elemente der Mittelmeerkost, insbesondere die hochwertige Fettsäurekombination, eine wirksame Waffe gegen Risikofaktoren und nachlassende Hirnleistung darstellen.

Mein Praxistipp gegen Alzheimer und Co.: Auch mal »Nichtessen« – Intervallfasten (s. S. 20) fördert den Abbau von eiweißhaltigen Ablagerungen im Gehirn und wirkt so gegen die Entwicklung von Alzheimer.

## GEHIRNJOGGING HÄLT JUNG

Brain Food allein reicht nicht: Das Gehirn benötigt auch ständigen Reiz und Anstrengung, damit seine Rechenprozesse perfekt funktionieren. Immer wenn Sie das Gefühl haben, etwas strengt Sie geistig richtig an – und Sie sind nahe an der Überforderung –, dann ist das genau das, was Ihr Gehirn braucht, um nicht abzubauen.

### Verbindung von Darm und Hirn

Ein wichtiger Zusammenhang zwischen pflanzenbetonter, ballaststoffreicher Ernährung und einem gesunden Gehirn wurde jüngst entdeckt: Die gesunde Darmflora stellt aus Ballaststoffen noch die kurzkettigen Fettsäuren Propion- und Buttersäure her. Das Reparatursystem der Hirnnerven, die Microglia, benötigt diese Substanzen als Treibstoff. Erste Versuche zur Behandlung von multipler Sklerose mit solchen Fettsäuren fielen Erfolg versprechend aus.

Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können außerdem Entzündungen im Körper in Schach halten, oxidativen Stress verursachen und den Schutzwall, die Blut-Hirn-Schranke, durchlässig machen. Bis zu einem gewissen Maß ist dieser Prozess mit zunehmendem Alter unvermeidlich, man muss ihn aber nicht extra durch Industrienahrung beschleunigen. Es ist sicher kein Zufall, dass in den Regionen der Erde, in denen viele Hundertjährige leben – egal, ob auf Okinawa oder bei den Tsiname-Indianern am Amazonas –, das tägliche Essen der mediterranen Ernährung ähnelt.

### WIE SIEHT MUSCLE FOOD AUS?

Auch unsere Muskulatur benötigt einen ständigen Reiz, damit sie nicht abgebaut wird. Mein Tipp: Nach dem 50. Lebensjahr ist Kraftsport Pflicht – oder zumindest Ausdauersport oder Gymnastik, um unsere Muskulatur gesund zu erhalten.

Sport allein reicht jedoch nicht – zum Erhalt und Aufbau braucht der Körper auch Eiweiß. Entschei-

dend ist die ausreichende Proteinzufuhr (durchaus aus Pflanzen), und zwar möglichst zeitnah nach dem Sport – 30 Minuten bis spätestens 2 Stunden danach sind ideal, dann sollten Sie eiweißreich essen.

Ausdauersportler können die Aufnahmemenge von Eiweiß bei 1,2 g/kg Körpergewicht ansetzen, Kraft- und Extremsportler sogar bei 1,5–1,7 g/kg. Steigerungen auf mehr als 2 g/kg sind für den Muskelerhalt und Aufbau jedoch ineffektiv (s. S. 13).

### Veggie für Sportler

Was ist der beste Brennstoff für die Muskeln? Das sind natürlich »langsame« Kohlenhydrate, wie sie in Vollkorn-Produkten oder Gemüse vorkommen! Einige Stunden vor intensivem Training sollte man allerdings nicht zu ballaststoff- und fettreich essen, sondern lieber kleine Snackmengen kohlenhydratreicher Lebensmittel (Obst, Obstsaft oder Knäckebrot) – die liegen nicht schwer im Magen.

Erst nach dem Sport dürfen die Kohlenhydratspeicher mit Gemüsegerichten wieder aufgefüllt werden: Dann sind auch Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot nicht nur erlaubt, sondern sogar empfohlen. Aber nur für den, der sich richtig angestrengt hat – und am besten in der Vollkorn-Variante.



## EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL

Orientieren Sie sich an einer entzündungshemmenden pflanzenbetonten Ernährung: wenig Zucker, sparsam Kohlenhydrate, gute Fette für niedrige Blutfettspiegel sowie eine darmgesunde Ernährung mit reichlich Ballaststoffen. Meine Favoriten aus jahrelanger Beratung: Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Entdecken Sie Erbsen, Linsen, Bohnen und Co. neu für sich und probieren Sie unbekanntere Sorten so lange aus, bis sie zu Ihrem Lieblingsgemüse gehören.

# BLUTGEFÄSSE UND VERDAUUNG

---

*Ohne Blutgefäße geht nichts: Das System der Adern und Venen durchzieht unseren Körper. Ebenso wichtig ist der Darm, weil er uns die Nährstoffe aus der Nahrung bereitstellt und einen Großteil unseres Immunsystems ausmacht.*

## ZENTRAL: ARTERIENVERKALKUNG

Durchblutungsstörungen der Beine, Herzinfarkt und Schlaganfall haben eine gemeinsame Ursache: Arterienverkalkung. Sie ist in der westlichen Welt die größte Gesundheitsbedrohung. Ernährungsunabhängige Faktoren wie Nikotinverzicht, Stressreduzierung und ausreichend Bewegung (bis zu 5 Stunden pro Woche) stehen auf der Therapieliste ganz oben. Die weiteren Stellschrauben – wie Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und Bluthochdruck – lassen sich mit einer Ernährungstherapie lindern.

### Fettsäuren – auch wichtig für den Blutdruck

Omega-3-Fettsäuren verbessern nicht nur die Blutfettwerte, sondern erhöhen auch blutdrucksenkende Stoffwechselprodukte. Nachweislich kann 4 g Fischöl pro Tag den Blutdruck um bis zu 2 mm Hg senken – je höher der Blutdruck, desto größer der Effekt. Auch Ballaststoffe tragen zur Senkung von Blutdruck und Cholesterin bei: Hafer, Bohnen und der Mineralstoff Kalium in Obst sind besonders effektiv.

### SALZREICHE LEBENSMITTEL

Salz- und Laugengebäck, gepökelte Wurstwaren, Schinken, Kassler, geräucherter Fisch, Oliven, Sardellen, Konserven, Fertigsaucen, Sojasauce, Schmelzkäse. Außerdem ist in den meisten Fertigprodukten und -gerichten – von Keksen bis Brot – Salz versteckt.

### Cholesterin effektiv senken

Die Reduktion von Cholesterin über die Ernährung – etwa durch Verzicht auf Eier – gehört der Geschichte an. Denn diese Maßnahme senkt das Blutcholesterin nur unwesentlich. Effektiver sind da Phytosterole aus Ölen, Nüssen und Hülsenfrüchten. Das sind pflanzliche Verbindungen, die die körpereigene Cholesterinproduktion bremsen. Allerdings liegt noch kein Beweis dafür vor, dass Phytosterole auch die Häufigkeit von Infarkten verringern können.

### Arginin gegen Bluthochdruck

Dass Buchweizen, Erbsen, Kürbis-, Pinien- und Walnusskerne den Blutdruck senken können, ist kaum bekannt, ist aber bewiesen. Denn sie sind reich an der Aminosäure Arginin, die nicht nur die Blutgefäße erweitert und den Blutdruck senkt. Sie bremst auch Diabetes und oxidativen Stress. Obwohl der Körper Arginin selbst herstellt und in der Regel genug über die Nahrung aufnimmt, ist er manchmal – bei Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Gefäß-erkrankungen oder nach Unfällen – unterversorgt. Blutdrucksenkend wirken auch Nitrite in Gemüsesorten (z. B. Rote Bete, Radieschen, Rettich, Mangold, Kohl) und Salaten wie Rucola.

### Hilft weniger Kochsalz im Essen?

Eine Blutdrucksenkung um bis zu 3 mm Hg – allerdings nur bei salzsensitiven Personen – kann durch eine Kochsalzreduktion auf 3 g pro Tag erreicht werden. Üblich sind in Deutschland 10–15 g pro Tag. Salzsensitive Menschen sind nicht in der Lage, zu viel Salz effektiv auszuscheiden – bei ihnen steigt

# LEBER UND NIEREN

*Zwei Organe in unserem Körper erfüllen besonders wichtige Aufgaben: die Leber und die Nieren. Damit sie garantiert leistungsfähig bleiben, ist ebenfalls die artgerechte Ernährung empfehlenswert.*

## LEBER: JEDEN TAG MULTITASKING

Die Leber ist das zentrale Organ im Stoffwechsel – alle Proteine für Körperabwehr oder Blutgerinnung produziert sie, aber auch die Verwertung der gesamten Nahrungsbestandteile, die vom Darm in die Leber strömen, findet hier statt – ebenso der Abbau von Medikamenten und Giften. Eigentlich bringt die Leber dabei so schnell nichts aus der Ruhe – Chemotherapie, jahrzehntelangen Alkoholmissbrauch und Lebergifte aus Medikamenten erträgt sie oft stoisch. Allerdings ist ihre Gutmütigkeit stark genetisch geprägt – manchmal versagt sie ihren Dienst schon nach zehn Jahren Alkoholmissbrauch.

### Zucker bringt die Leber in Not

Vor allem das Überangebot von leicht verdaubaren Kohlenhydraten setzt die zentrale Drüse unter Stress: Sie muss die Unmengen an Zucker in Speicherglykogen umbauen, das in Leber und Muskulatur gelagert wird. Sind die Glykogenspeicher voll, werden die Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und eingelagert – auch in den inneren Organen. Die ächzen dann unter der Last des Fettes.

Die Leber kann von normal 5 Prozent Fett auf 50 Prozent anwachsen und verfärbt sich dann blassgelb, während sie sonst rötlich gesund aussieht. Bei schwerstem Übergewicht bedeckt die Leber einen Großteil des Bauchraums und behindert nicht nur Operationen. Es entsteht auch Leberzirrhose – der unumkehrbare bindegewebsartige Umbau. Die Leistung des Organs verringert sich stetig, das Risiko für Krebs und Leberversagen steigt.

## RISIKO FETTLER

Fast jeder dritte Deutsche leidet unter einer Fettleber, Tendenz steigend. Bei Übergewicht liegt diese Rate doppelt so hoch. Allerdings gibt es auch Normalgewichtige, die eine Fettleber entwickelt haben – Ursache: die extreme Kohlenhydratbelastung. Bis zu 80 Prozent der verarbeiteten Nahrungsmittel sind mit Zuckerstoffen versetzt, was auf den Verpackungen leider häufig nur unklar deklariert ist. Sogar gesunde Nahrungsmittel wie Mandeln können heute mit einer unsichtbaren Schicht aus Zucker überzogen sein.

### Ein Fallbeispiel

Dieser Tsunami an Zucker und leicht verdaubaren Kohlenhydraten hat sogar bei einem meiner Patienten, von dem ich es nicht erwartet hatte, weil er ein schlanker und fitter Leistungssportler ist, zur Entwicklung einer Fettleber geführt.

Äußerlich sah man es dem Triathleten nicht an, aber seine Leber war tatsächlich verfettet. In der Ernährungsanalyse stellte sich heraus, dass er zu häufig Produkte der Nahrungsmittelindustrie aß: angefangen beim morgendlichen Müsli über Fertigsaucen beim Mittagessen bis zu Kohlenhydratriegel als Snacks.

Dabei war er der Überzeugung, sich gut und gesund zu ernähren. Leider passiert es immer wieder, dass eigentlich gesunde Nahrungsmittel wie Müsli durch