

Die Ernährungs Docs



MIT **ÜBER 70**
REZEPTEN

Wie Sie mit der richtigen Ernährung
Krankheiten vorbeugen und heilen können

ZS VERLAG

NDR fernsehen

Pflanzliche Hormone

Phytohormone sind sekundäre Pflanzenstoffe, die im Körper die Wirkung des Östrogens quasi nachahmen. Wir finden sie vor allem in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide, in Beeren oder Kernobst. Auch die Isoflavone aus der Sojapflanze gehören dazu. In manchen Fällen sind sie bei Wechseljahresbeschwerden hilfreich – wissenschaftliche Beweise für diese Wirkung stehen aber noch aus. Wenn sie in natürlicher Form mit der Nahrung aufgenommen werden – nicht als Pillen –, schaden sie aber auch nicht.

Über den Stoffwechsel abnehmen?



Wenn man den Stoffwechsel beeinflussen kann, müsste sich doch auch die Verdauung von Blutzucker, Fetten und Eiweiß steuern lassen. Ernährung-Doc Jörn Klasen erklärt, wie man den Stoffwechsel gezielt nutzen kann, um abzunehmen.

Man hört oft von gutem oder schlechtem Stoffwechsel – was steckt dahinter?

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel. Von einem guten sprechen die meisten Menschen, wenn sie von ihrer Stoffwechselaktivität nichts spüren, ihre Verdauung regelmäßig ist und sie normalgewichtig sind – von schlechtem, wenn sie zu dick sind.

Kann man den Stoffwechsel beeinflussen?

Ja, das ist möglich, wenn man sich richtig ernährt, ausreichend trinkt und regelmäßig bewegt. Ich empfehle die mediterrane Küche mit naturbelassenen Lebensmitteln: wenig Fleisch, eher Fisch, sehr viel Frisches wie Salat, Obst und Gemüse, gute Öle. Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln nur wenig, sowie kaum Zucker. Außerdem sollte man etwa zwei Liter pro Tag trinken, am besten Wasser, ungesüßten Tee und wenig Alkohol. Auch durch unsere Art des Essens

beeinflussen wir den Stoffwechsel. Eine entspannte, soziale und eventuell sogar ehrfurchtsvolle Atmosphäre ist hilfreich. Nicht zuletzt spielt Bewegung eine große Rolle: Ein 30-minütiger Spaziergang am Tag hat eine ungemein positive Wirkung.

Welche Theorie verbirgt sich hinter der Stoffwechseldiät?

Keiner weiß, wie es tatsächlich zu dem Begriff der Stoffwechseldiät gekommen ist. Mit dieser Diät soll das Körpergewicht durch eine Einschränkung der Kohlenhydrate sowie die vermehrte Zufuhr von Eiweiß und auch Fetten reduziert werden. Manche Befürworter empfehlen sogar einen kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate, wodurch die Fettverbrennung angeregt werden soll, und versprechen einen Gewichtsverlust von zehn Kilogramm in der Woche.

Und hält die Stoffwechseldiät aus Ihrer Sicht, was sie verspricht?

Wir essen heute zu viele Kohlenhydrate, die schnell ins Blut übergehen – wie Schokolade, Kuchen, aber auch Nudeln und insbesondere Brot. Die Aufnahme von Kohlenhydraten muss reduziert werden. Sie sind die Hauptverantwortlichen für die ständig wachsende Zahl übergewichtiger Menschen. Allerdings sind sogenannte Crash-Diäten, bei denen nahezu vollständig auf Kohlenhydrate verzichtet wird, aus medizinischer Sicht wenig sinnvoll und nicht selten sogar schädlich. Auch sorgen sie für Heißhunger und verändern unsere Gewohnheiten nicht langfristig, sodass sie meist zu dem bekannten Jo-Jo-Effekt führen: Die abgenommenen Pfunde sind bald wieder drauf. Aus medizinischer Sicht sollte bei Übergewicht eine Gewichtsabnahme von zwei Kilogramm im Monat angestrebt werden. Durch ein oder zwei Änderungen in den Essgewohnheiten kann Nachhaltigkeit erreicht werden. Dagegen ist ein schnelles Ergebnis meist trügerisch.

Gutes Fett macht schlank und schlau



Kein anderer Nährstoff wurde in der vergangenen Zeit so schlechtgeredet wie Fett. Dass die Fette an allem schuld sind, stimmt nicht mehr – im Gegenteil, sie sind sogar lebensnotwendig. Ernährungs-Doc Anne Fleck klärt „fette“ Irrtümer auf.

Ist „fettarm“ nun gesund – oder können wir so viel Fett essen, wie wir wollen?

Es geht vor allem um die Frage, welches Fett wir zu uns nehmen. Das heißt: Statt „fettarm“ sollten wir uns lieber „fettbewusst“ ernähren. Denn Fette sind lebenswichtig für den Körper.

Wozu brauchen wir Fett?

In der Nahrung haben die Fette wichtige Funktionen als Geschmacksträger, als Transportmittel für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und als Sattmacher. Im Körper sind Fette unter anderem die Grundbausteine für Hormone, Zellmembranen und Nervenzellen und bilden ein Polster um einige innere Organe. Außerdem liefern sie Energie für Zellen – denn sowohl Muskeln als auch Gehirn brauchen Fett als „guten Treibstoff“ für ihre Arbeit.

Stimmt es, dass tierische Fette krank und dick machen?

Viele Diätatgeber gönnen uns nicht die Butter auf dem Brot – dabei ist das nach dem Stand der Forschung längst überholt! Lange verurteilte man die gesättigten Fettsäuren, da sie den Cholesterinspiegel erhöhen. Tierische Fette wie Eier, Sahne, Butter oder Fleisch landeten deshalb auf dem Index. Studien haben mittlerweile erwiesen, dass tierische Fette das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht beeinflussen. Bei ihrem Verzehr steigt zwar das Cholesterin – aber das HDL-Cholesterin, das unser Herz schützt. Also: Freispruch! Und, natürlich: Fett ist sehr kalorienreich, sodass Übergewichtige ihre Fettportionen im Blick haben sollten. Aber noch schädlicher als zu viel Fett ist ein Zuviel an Zucker.

Was hat Zucker mit unserem Fettstoffwechsel zu tun?

Überschüssige Kohlenhydrate wandelt der Körper in Triglyzeride um – also in Speicherfett für Pölsterchen. Und somit treibt zu viel Zucker die Blutfettwerte hoch. Solche Veränderungen im Fettstoffwechsel sind gesundheitlich bedenklich, da sie das Herz-Kreislauf-System gefährden.

Aber warum raten die Ernährungs-Docs einigen Menschen doch von tierischen Fetten wie Wurst, Eiern oder Sahne ab?

Diese Empfehlung gilt vor allem für Menschen mit entzündungsbedingten Beschwerden wie etwa Arthrose, Rheuma oder Schuppenflechte. Denn in tierischen Fetten, allen voran im Schweinefleisch, steckt entzündungsfördernde Arachidonsäure. Fette Fische und Meeresfrüchte enthalten zwar auch Arachidonsäure, sie glänzen aber gleichzeitig mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die im Stoffwechsel als Gegenspieler der Arachidonsäure wirken.

Sind Omega-3-Fettsäuren somit die „guten Fette“?

Ja und nein: Entscheidend ist das Verhältnis der Fettsäuren untereinander! Wir

brauchen verschiedene Fettsäuren, und zwar in den richtigen Anteilen.

Also ist die Omega-Balance entscheidend. Wie sieht diese aus?

Wir sollten etwa doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren konsumieren wie Omega-6-Fettsäuren. Denn zu Letzteren zählt auch die Linolsäure, aus der im menschlichen und tierischen Organismus Arachidonsäure hergestellt werden kann. Wir nutzen aber meist zu viel Omega-6-reiches Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl. Ich empfehle also einen Ölwechsel und damit mehr Vielfalt in der Küche.

Welches Öl eignet sich denn zum Kochen und Braten?

Ein Fehler, der im Alltag leider häufig passiert, ist der Einsatz nicht hitzebeständiger Öle zum Braten. Da beim Braten Temperaturen von 200 °C und mehr entstehen, muss der Rauchpunkt des verwendeten Öls möglichst hoch sein. Dafür muss es einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren haben, denn diese sind stabiler. Vor allem Kokosfett und Sesamöl sind hoch erhitzbar. Native, kalt gepresste Öle dagegen gehören bei hohen Temperaturen nicht in die Pfanne! Besonders Omega-3-reiche Öle oxidieren leicht, das heißt, sie verrauchten. Die Zerfallsprodukte sind schädlich für den Körper, sie produzieren oxidativen Stress. Generell plädiere ich dafür, weniger zu braten: einfach mal den Fisch fettfrei im Ofen garen – oder ein Stück Fleisch ganz schlicht kochen, so wie Großmutter.

Natives Olivenöl und kalt gepresste Öle gehören also eher in die kalte Küche?

Ja, unbedingt. Auch Omega-3-Lieferanten wie Lein- oder Walnussöl verfeinern kalte Gerichte wie Salate, Quarkgerichte oder grüne Smoothies. Am besten werden sie fest kombiniert mit einem Vitamin-E-reichen Öl, denn die wirken antioxidativ – zum Beispiel Weizenkeim- oder Traubenkernöl.

Apropos Herstellung: Worauf müssen wir beim Einkauf und bei der Lagerung von Ölen achten?

Schon bei der Produktion können eine Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen zerstört werden. Deshalb lohnt es sich, auf die Herkunft und Verarbeitung eines Öls strenger zu achten. Omega-3-reiche Öle müssen geschützt gepresst werden, unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (das ist das Omega-safe- oder Oxyguard-Verfahren) – sonst schaden sie mehr, als sie nutzen.

Auch sollte man kein Öl aus Plastikflaschen kaufen, weil Schadstoffe aus dem Kunststoff in das Öl übergehen. Zu Hause die Öle am besten dunkel lagern. Omega-3-reiche Öle gehören in den Kühlschrank und sollten binnen vier bis sechs Wochen verbraucht werden, weil die mehrfach ungesättigten Fettsäuren rasch zerfallen. Wenn das Öl oxidiert, riecht und schmeckt es ranzig.

Gibt es „böse“ Fette, von denen wir generell die Finger lassen

sollten?

Abzuraten ist von Produkten, bei denen „pflanzliches Fett teilweise gehärtet“ auf der Zutatenliste steht: etwa in Billigmargarine, Nuss-Nugat-Creme, Kartoffelchips, Keksen, Blätterteig oder Fertigmenüs. Solche teilweise gehärteten Fette aus industrieller Herstellung enthalten Transfettsäuren, die für die Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen verantwortlich gemacht werden.

Natürliche Transfettsäuren aus der Kuh (wie etwa in Butter oder Rinderfett) sind dagegen nach heutigem Wissensstand sogar gesundheitlich von Nutzen: Die Butter ist also rehabilitiert.

Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

In allen Medien können wir Tag für Tag neue Erkenntnisse zur richtigen Ernährung lesen, hören oder sehen. Dabei mischen sich regelmäßig immer wieder Märchen unter sonst seriöse Informationen. Auf den folgenden Seiten klären die Ernährungs-Docs über die wichtigsten Mythen rund ums Essen und Trinken auf.

Wellness-Wasser und Light-Getränke unterstützen beim Abnehmen.

Irrtum! Sie enthalten oft erstaunliche Mengen an Zucker oder schmecken durch Zuckerersatzstoffe zu süß. So wird der Körper auf Süß getrimmt! Setzen Sie lieber auf frische, natürliche Aromen, und machen Sie Ihr Wellness-Wasser oder Ihren [Eistee](#) selbst.