

Förderkreis Bad Nauheimer Gespräche e. V.

## Ernährung: Keine Glaubensfrage

*Als Omnivore („Allesfresser“) haben wir Menschen die Qual der Wahl. Doch die Vielfalt der Komponenten, aus denen sich unsere Ernährung – theoretisch – zusammensetzen kann, scheint angesichts der stets gut gefüllten Supermarktreale und nahezu täglich in den Medien verbreiteten „neuen“ Ernährungserkenntnisse eine immer größere Herausforderung zu sein. Zur Frage „Was soll ich essen?“ lieferte Prof. Dr. med. Dr. oec. troph Jürgen Stein mit seinem Vortrag „Gesunde Ernährung. Fakten – Mythen – Irrwege“ erhellende Erkenntnisse.*

„Die Leibgerichte der Deutschen sind Braten, Schnitzel und Gulasch“, informierte Initiatorin Dr. med. Ingrid Hasselblatt-Diedrich die Besucherinnen und Besucher des Bad Nauheimer Gesprächs am 21. November 2019 im Hörsaal der Landesärztekammer Hessen. „Hinzu kommt, dass Kochen und gemeinsame Mahlzeiten inzwischen nicht mehr die Regel sind: Gerade jüngere Menschen setzen auf Imbisse und Lieferdienste,“ führte Hasselblatt-Diedrich weiter aus. Das Ergebnis dieser Ernährungsentscheidungen zeige sich im 2017 erschienenen 13. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen in Deutschland sind demnach übergewichtig. Der Anteil der Menschen mit Adipositas – also mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 und mehr – stieg in der Zeit von 1999 bis 2013 um 40 Prozent bei den übergewichtigen Frauen und 24,2 Prozent bei den übergewichtigen Männern. Demgegenüber stehe ein steigendes Interesse an gesunder Ernährung, was inzwischen unter dem Fachbegriff „Orthorexia nervosa“ – die Besessenheit, sich gesund zu ernähren – auch eine neue Krankheit hervorgebracht habe.

### Risiko Körpermitte

Wie kann also ein gesunder Mittelweg aussehen? Der Internist, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner Prof. Jürgen Stein blickte zunächst auf die physiologischen Folgen einer ungesunden Lebensweise: Die Gesundheitsgefährdung lauert rund um die Gürtellinie, genauer gesagt im viszeralen Fettgewebe. Es umgibt die inneren Organe im Bauchraum und hat eine besonders hohe Hormonaktivität, die den Fett- und Zuckerstoffwechsel verändert. In Kombination mit anderen Risikofaktoren – Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte – führt es

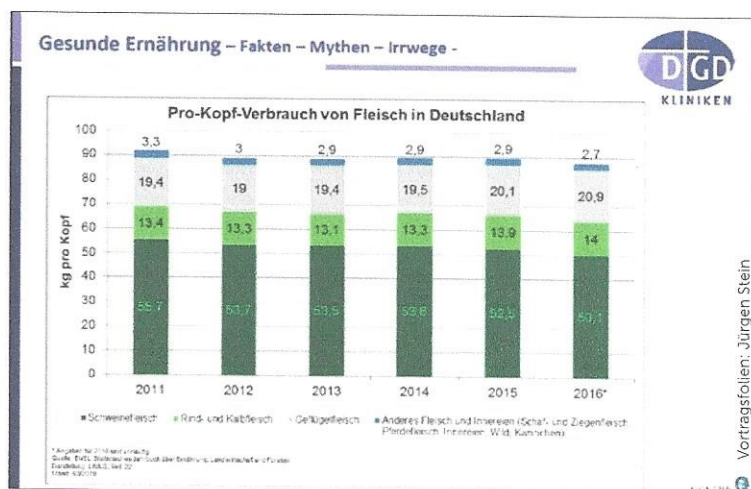


Prof. Dr. med. Dr. oec. troph Jürgen Stein mit Dr. med. Ingrid Hasselblatt-Diedrich

zum sogenannten Metabolischen Syndrom, das mit der Entstehung von Arteriosklerose und weiteren Folgeerkrankungen, wie dem Diabetes Typ 2, im Zusammenhang steht. Rund 27 Prozent der Männer, 21 Prozent der Frauen und bereits 5 bis 10 Prozent der Kinder in Deutschland seien davon betroffen, informierte Prof. Stein, der Chefarzt der Abteilung Gastroenterologie der DGD-Kliniken Frankfurt Sachsenhausen ist und die Weiterbildungskurse für die Zusatzbezeichnung „Ernährungsmedizin“ an der Akademie der Landesärztekammer Hessen in Bad Nauheim leitet.

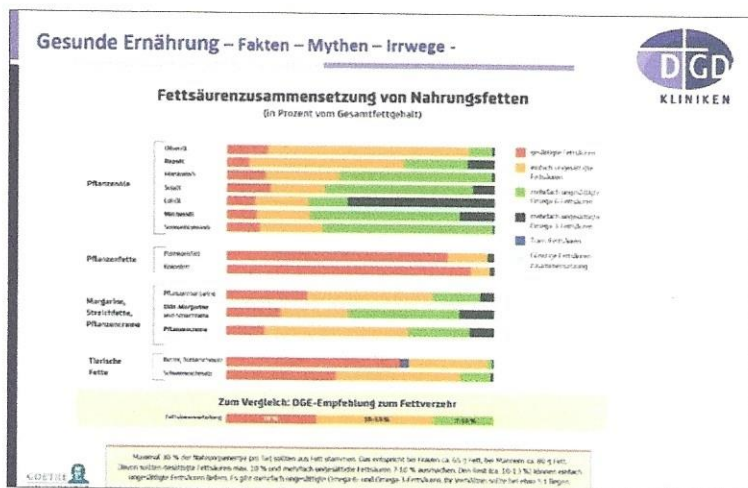
### Zu viel ...

Großen Einfluss auf die skizzierte Entwicklung hat der bereits erwähnte Fleischverzehr: Maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Hochgerechnet auf ein Jahr sind das maximal 16 bis 31 Kilogramm. Die Zahlen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zeichnen ein anderes Bild: Im Jahr 2016



Zuviel des Guten: Der Fleischkonsum der Deutschen lag mit 87,7 kg pro Kopf im Jahr 2016 deutlich über der DGE-Empfehlung

lag der Fleischkonsum in Deutschland bei durchschnittlich 87,7 Kilogramm pro Kopf. Auch die Nahrungsmittelfette spielen eine sprichwörtlich gewichtige Rolle bei der Prävention ernährungsbedingter chronischer Krankheiten:



Detaillierte Kenntnisse über die Kombination von Fettsäuren in gängigen Nahrungsmitteln dürften nur wenige Menschen haben

Maximal 30 Prozent der täglichen Nahrungsenergie sollten aus Fett stammen, empfiehlt die DGE. Dabei ist ein günstiges Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren wichtig: 10 Prozent gesättigte Fettsäuren, 10–13 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und 7–10 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Viele Nahrungsfette weisen diese

günstige Kombination nicht auf, einige enthalten zudem ungesunde Trans-Fettsäuren. Als günstige Nahrungsfette hat die DGE demgegenüber Rapsöl, Walnussöl, Diät-Margarine und Pflanzencreme identifiziert.

### Warum Diäten scheitern

Unweigerlich mit dem Thema Bauchfett verbunden scheint das Thema Diäten – auch hier wieder verbunden mit der Frage „Welche ist die richtige?“. „Allein bei einer Recherche im Internet können Sie rund 500 verschiedene Diäten zu Tage fördern“, brachte Prof. Stein das Dilemma auf den Punkt.

Egal, auf welche Diät die Wahl fällt: Der Erfolg hängt nicht nur von einer günstigen Energiebilanz ab, sondern auch von der persönlichen

Motivation. „Sehr oft wollen die Menschen aus den falschen Gründen abnehmen“, stellte Prof. Stein fest. Bei der Gewichtsreduktion gehe es nicht um die Kleidergröße – das sei allenfalls ein erfreulicher Nebeneffekt –, sondern in erster Linie um die Gesundheit. So führten sogenannte „Crash-Diäten“ zwar initial zu einem schnellen Gewichtsverlust – das Fettgewebe werde dabei aber nicht erreicht. „Stattdessen baut der Hungerstoffwechsel Muskeln und damit stoffwechselaktive Zellen ab. Nach der Rückkehr zur gewohnten Lebensweise steigt der Körperfettanteil deshalb auf ein höheres Level als vor der Diät“, erläuterte Prof. Stein den typischen „Jo-Jo-Effekt“. Er riet deshalb von kurzzeitigen Fastenkuren ab: „Fasten ist nur dann zu befürworten, wenn es der Einstieg in eine langfristige Lebensstiländerung ist.“

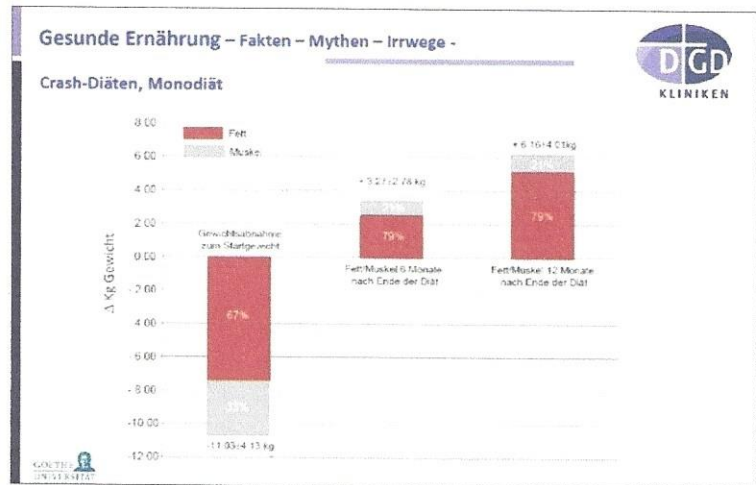
Stichwort Nachhaltigkeit: „Die entscheidendste Komponente einer Diät ist eine Verhaltensänderung – und die dauert bis zu einem Jahr“, erfuhren die Zuhörer. Und: „Man sollte sich realistische Ziele setzen. Dazu gehören auch Zielvorgaben für körperliche Aktivität.“ Der tägliche Energieverbrauch und der Grundumsatz lassen sich nur durch mehr Bewegung und den Aufbau von Muskelmasse steigern.

### Ernährungsmythen entlarvt

Rund um die richtige Ernährung ranken sich viele Alltagsmythen. Sie halten sich hartnäckig, obwohl Gegenteiliges

bereits nachgewiesen ist. Prof. Jürgen Stein hatte sich für den zweiten Teil seines Vortrags vorgenommen, 12 der gängigsten Mythen zu entkräften. Hier eine Auswahl:

- *Margarine ist für die Herzgesundheit besser als Butter.* „Bei den meisten Menschen ist der Cholesterinwert unabhängig von der Nahrungsaufnahme. Deshalb hat die Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Körper. Butter und Margarine enthalten außerdem ungefähr die gleiche Menge Fett“, entkräftete Prof. Jürgen Stein diese Annahme.
- *Smoothies sind genauso gesund wie Obst und Gemüse.* „Smoothies sind zwar nicht gesundheitsschädlich, aber kein Ersatz für Obst und Gemüse“, mahnte Prof. Stein. „Zum einen, weil Smoothies weniger Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Obst und Gemüse enthalten, zum anderen, weil sie bei weniger Volumen und gleichzeitig höherer Energiedichte im Vergleich zu Obst und Gemüse eine geringere Sättigungswirkung haben.“
- Ähnlich wie Smoothies haben sogenannte „Superfoods“ seit einigen Jahren Hochkonjunktur. Sie klingen exotisch – Gojibeeren, Matchapulver, Chia-Samen usw. – und kommen oft aus fernen Ländern. Aber: *Haben sie auch eine besondere Wirkung auf die Gesundheit?* „Superfoods schaden zwar nicht der Gesundheit, häufig aber dem Geldbeutel“, konstatierte Prof. Stein. Er empfahl stattdessen regionale „Superfoods“ wie Brokkoli, Rote Bete oder Leinsamen.
- *Spätabends essen macht dick.* Dazu gebe es zwar eine widersprüchliche Studienlage, generell sei aber nicht entscheidend, wann gegessen werde, sondern was: „Für die Gewichtsregulierung verantwortlich ist die über den ganzen Tag verteilt aufgenommene bzw. verbrauchte Energie“, erinnerte Stein.
- *Zwischenmahlzeiten sind eine gute Strategie, um insgesamt weniger zu essen.* Dazu stellte Prof. Stein die Ergebnisse einer Untersuchung mit zwei Gruppen vor: Die Teilnehmer, die am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit konsumierten, nahmen zum Mittagessen zwar etwas weniger Kalorien auf als die Teilnehmer ohne Zwischenmahlzeit; zum Abendessen aßen sie aber genauso viel. Die Tagesbilanz der Teilnehmer mit Zwischenmahlzeit zeigte somit insgesamt eine höhere Kalorienaufnahme als bei den Teilnehmern, die keine



Warum sogenannte Crash-Diäten zwangsläufig zum Jojo-Effekt führen? Die Muskelmasse wird nachhaltig abgebaut

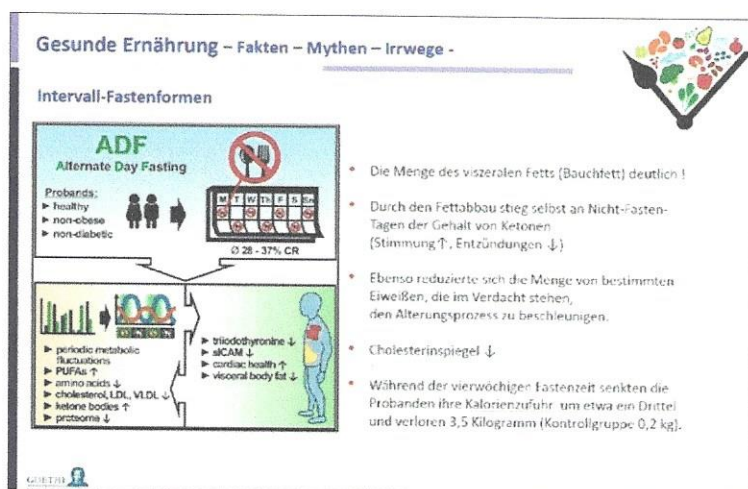
Zwischenmahlzeit einnehmen.

- *Kohlenhydrate machen dick.* „Jein“ – Freunde von Reis-, Nudel- und Kartoffelgerichten können teilweise aufatmen: Gegen Kohlenhydrate ist kaum etwas einzuwenden, nur langkettig sollten sie sein. Denn: „Die Masse füllt den Magen, nicht die Kalorien“, so Prof. Stein. Sein eingängiges Rechenbeispiel: 300 Gramm Reis machen genauso satt wie 300 Gramm Nudeln. Nur hat man mit den Nudeln mehr Kalorien aufgenommen.

### „Glauben – Essen – Trinken“

Einige gängige, sogenannte alternative Ernährungs-Trends könne man mit dem Etikett „Glauben – Essen – Trinken“ versehen, bemerkte der Ernährungsmediziner Prof. Stein. Dazu gehöre beispielsweise die sogenannte Paleo- oder Steinzeitdiät. Dabei handelt es sich um eine Ernährungsform, die sich an der vermuteten Ernährung der Altsteinzeit-Menschen orientiert. Eine Grundannahme ist, dass sich das menschliche Erbgut seit der Steinzeit nicht verändert hat und nachsteinzeitliche Nahrungsmittel folglich einer „artgerechten“ Ernährung widersprechen. Erlaubt ist bei dieser Ernährungsform unter anderem der Verzehr unbegrenzter Mengen hochglykämischer Anteile. „Die Paleo-Ernährung weist viele Widersprüche auf, denn eigentlich weiß man heute gar nicht so genau, wie sich die Menschen vor 20.000 Jahren ernährt haben“, schränkte Prof. Stein ein.

Bei der Low-Carb- bzw. Low-Fat-Ernährung halten sich die jeweiligen Befürworter und Gegner die Waage. Positiv



Positive Effekte des Intervallfastens

sei zu bewerten, dass beide Ernährungsformen auf Langfristigkeit angelegt sind. Fragen zur Ausgewogenheit bleiben jedoch noch offen. Stein resümierte: „Untersuchungen haben gezeigt, dass die beiden Ernährungsformen nach 12 Monaten zu vergleichbaren Gewichtsverlusten führen.“

### Vegetarisch, vegan oder Intervall?

Positive Gesundheitswirkungen aus ernährungsphysiologischer Sicht sind für Vegetarismus bzw. Veganismus nachgewiesen: Bei Vegetariern wird z. B. seltener Übergewicht und Bluthochdruck festgestellt. Positiv ist auch, dass Vegetarier in der Regel einen hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufnehmen. Veganer haben zudem ein geringeres Risiko für Arteriosklerose und Krebs. Veganismus weist dagegen auch Risiken hinsichtlich der Nährstoffversorgung auf: Insbesondere auf die Eisen- und Vitamin-B12-Zufuhr sollte geachtet werden. Die DGE rät deshalb bei Säuglingen, Kleinkindern, Kindern, Schwangeren und Stillenden von einer veganen Ernährung ab.

Das Ergebnis eines Versuchs mit Mäusen hat in den vergangenen Jahren für einen regelrechten Hype des Intervallfastens gesorgt. Mittlerweile sind mit einer Studie auch die positiven Effekte auf den Menschen bestätigt: Bei den Studienteilnehmern reduzierte sich die Menge des viszeralen Bauchfetts deutlich; gesenkt wurde die Menge an bestimmten Eiweißen, die in Verdacht stehen, den Alterungsprozess zu beschleunigen; gesenkt wurde auch der Cholesterinspiegel; dagegen stieg der Gehalt

von Ketonen, die eine stimmungsaufhellende und entzündungshemmende Wirkung haben. Möglich sind unterschiedliche Intervalle: Täglich 16 Stunden fasten, zwei Tage in der Woche fasten oder alle zwei Tage fasten. „Wichtig ist nur: Man muss es dauerhaft tun“, erinnerte Prof. Stein nochmals an das Credo der Langfristigkeit.

### Überraschende Erkenntnis

Eine zentrale Botschaft für das Leben hatte Prof. Jürgen Stein noch abschließend für sein interessiertes Auditorium: „Es ist einfach, sich gesund zu ernähren!“ Eine gute Leitplanke dafür sind die „10 Regeln“ der DGE. Damit kam die für einige Zuhörer wohl überraschendste Erkenntnis zum Schluss:

– ACW –

Die DGE-Empfehlung „5 am Tag“ bedeutet nicht etwa fünf Mahlzeiten am Tag, sondern fünf verschiedene Arten Gemüse und Obst – und diese lassen sich abwechslungsreich auf zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag verteilen.

Dieser Beitrag erschien auch im Hessischen Ärzteblatt 02/2020 (S. 96f).

### Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>