

MATTHIAS RIEDL

Mein Weg zur gesunden Ernährung

Ernährungs-
Doc & SPIEGEL-
Bestsellerautor

Nie wieder Fake News bei Ernährungsfragen

Macht Fett wirklich fett? Darf ich noch Brot essen? Brauche ich Superfoods? Wie schaffe ich es, meine Zuckergelüste zu mindern? Und ist Bio wirklich besser? **Für den Laien steckt der Ernährungs-Alltag voller Fragezeichen und Stolperfallen.** Zumal viele ja ohnehin schon hin und hergerissen sind zwischen wachsenden Ansprüchen an eine hochwertige Ernährung auf der einen und immer weniger Zeit fürs Kochen und Genießen auf der anderen Seite. Heute ernähren sich die Deutschen so impuls- und gelegenheitsgetrieben wie nie zuvor. Das Know-How in Sachen Ernährung beschränkt sich oft auf überholte Mythen wie der vom eisenhaltigen Spinat oder vom gesunden Schnaps nach dem fettigen Essen. Und die Zahl der Fragezeichen nimmt mit den ständig aufpoppenden Food-Trends immer weiter zu.

Während die meisten Ernährungsratgeber nur Teilaspekte gesunder Ernährung behandeln, spannt Dr. Matthias Riedl den großen Bogen und gibt **Antworten auf die 100 wichtigsten Fragen** zu diesem Thema. **Umfassend, unkompliziert und auf dem neuesten Stand der Forschung** – hier ist ein Ratgeber entstanden, dessen Tipps wie spannende Kurzgeschichten wirken, die sich einfach so „weglesen“ lassen. **Ohne den Finger zu heben**, liefert der Ernährungsmediziner **fundierte und verständliche Antworten**, wie sich eine gesunde Ernährung ganz leicht in unseren oft so stressigen Alltag integrieren lässt.

Hier trifft **(ernährungs-)medizinische Expertise auf jahrzehntelange Praxiserfahrung** – gehen Sie mit Dr. Riedl den Weg zur gesunden Ernährung!



Dr. med. Matthias Riedl

Mein Weg zur gesunden Ernährung

240 Seiten | € [D] 22,99 | € [A] 23,70

ISBN 978-3-96584-075-1

ET: 02. Oktober 2020



DER AUTOR

Matthias Riedl

Dr. med. Matthias Riedl ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH, die einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharzttrichtungen ganzheitlich verbindet. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist außerdem als Publizist für Zeitschriften und Verlage, Berater für Firmen und Krankenkassen



Matthias Riedl © Andreas Sibler

sowie als Dozent auf internationalen Kongressen und Lehrbeauftragter zweier Universitäten tätig. Im Vorstand des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e.V.) engagiert er sich für die Förderung der Ernährungstherapie. Seit 2012 ist Matthias Riedl einer der vier Ärzte der erfolgreichen NDR-Ernährungs-Docs und zählt zu den führenden Ernährungsexperten in ganz Europa.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag





INTERVIEW MIT

Dr. med Matthias Riedl

Es gibt bereits hunderte Ernährungsratgeber – an vielen haben Sie selbst sogar mitgewirkt. Warum wollten Sie unbedingt noch ein Buch schreiben?

Die allermeisten Ernährungsratgeber beschäftigen sich nur mit einem Teilaspekt: Es geht dann um Intervallfasten, darum, warum wir unseren Zuckerkonsum reduzieren sollten oder mehr Gemüse essen. Auf diese Weise entsteht der Eindruck, man könnte das eine machen oder das andere. So funktioniert gesunde Ernährung aber nicht! Wir müssen jeden einzelnen Baustein kennen und wissen, wie wir aus allen zusammen für uns ganz persönlich ein Gesamtkonzept basteln.

Was ist das Besondere und Neue an Ihrem Buch?

Das Neue: Ich beleuchte sämtliche wichtigen Punkte, die für eine gesunde Ernährung entscheidend sind – aber ohne die Menschen mit dem Wissen zu erschlagen. Ich wollte kleine verdauliche Häppchen präsentieren, zu Fragen, die die allermeisten Menschen in Sachen Ernährung beschäftigen. Auch die Verbindung aus Wissenschaft und Praxis habe ich so sonst noch nirgendwo gesehen: Ich erkläre den Forschungsstand hinter den Fakten, breche diesen aber runter auf die Frage, was all das für den Alltag konkret bedeutet, was es uns praktisch bringt.

Wer sollte Ihr Buch lesen?

Alle natürlich, die sich auch nur in geringstem Maße für Ernährung interessieren – und klare, gültige und zugleich leicht verständliche Antworten auf Fragen finden wollen, die uns in diesem Zusammenhang umtreiben. Zugleich will ich jene erreichen, die frustriert sind darüber, dass in unserer Gesellschaft Ernährung immer mehr zu einer Art Religion wird und Menschen sich beispielsweise immer häufiger rechtfertigen müssen, wenn sie ein Stück Fleisch

essen. Ihnen liefere ich Argumente, mit denen sie dem Schwarz-Weiß-Denken so vieler Menschen begegnen können. Denn ich zeige beispielsweise auf, dass es zwar gesünder ist, öfter mal vegan zu essen und seltener Chips zu mümmeln – dass aber niemand auf etwas verzichten sollte, das er mag. Weil gesunde Ernährung schlicht bedeutet, entspannt häufiger jene Lebensmittel zu essen, die uns Menschen von Natur aus guttun. Darüber hinaus würde ich mir wünschen, dass mehr Männer mein Buch lesen.

Hilft es in jedem Lebensalter, sich gesünder zu ernähren?

Auf jeden Fall – das ist ja das ungemein Begeisternde an meinem Fachgebiet! Gerade gestern habe ich eine Patientin getroffen, Ende 60, die vor vier Monaten noch an einer ausgeprägten Fettleber litt – dabei trank sie kaum Alkohol und war nur leicht übergewichtig. Schon vier Wochen, nachdem sie begonnen hatte, nicht mehr zu snacken und weniger Kohlenhydrate zu essen, spürte sie, dass es ihr besser ging. Nach weiteren drei Monaten? Hatte sie perfekte Blutfettwerte! Und konnte selbst kaum fassen, wie leistungsfähig sie sich fühlte, welche Strecken sie plötzlich wandern konnte.

Das Fazit Ihres Buches in einem Satz: Was ist das Wichtigste an Ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung?

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ein Buch auf wenigen Zeichen zusammenzufassen. Das zumindest fällt mir als Ernährungsmediziner aufgrund der guten Forschungslage inzwischen sehr leicht: Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe essen am Tag und dazu genug Omega-3-Fettsäuren aufnehmen – wer das schafft, ist ganz vorne dabei!





IN ALLER KÜRZE

Dr. Riedl, bitte ergänzen Sie...

Wer dieses Buch liest, der ...

... wird glücklicher und leistungsfähiger, bleibt länger gesund – und sitzt nie wieder einem Ernährungs-Scharlatan auf.

Wer dieses Buch nicht liest, der ...

... verpasst ein extrem spannendes Buch – und die Chance, zum Ernährungsexperten in eigener Sache zu werden.

Ich verspreche, dass dieses Buch ...

... Ihr Leben verändern wird – und Sie, bei aller Faktendichte, spitzenmäßig unterhält.

Alle, die meinen Weg zur gesunden Ernährung mitgehen ...

... kommen in den Ernährungshimmel. Kleiner Scherz. Im Ernst: Wer mitgeht, wird sich nach wenigen Wochen so viel besser fühlen, dass er im Rückblick erst merkt, wie schlecht es ihm vorher ging. Und sich fragen, warum er nicht früher begonnen hat, sich artgerecht zu ernähren.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, ...

... Dogmen zu verfolgen und sich Lebensmittel zu verbieten. Sondern sich ein wenig Wissen anzueignen, anschließend entspannt das Richtige zu genießen – und sich ab und an bewusst das nicht ganz so Gute zu gönnen.

Die 3 Ratschläge zur gesunden Ernährung, die am meisten bringen und die jeder beherzigen sollte, sind ...

- 1.** So viel Gemüse wie möglich essen, mindestens aber 400 Gramm am Tag.
- 2.** Einen Ölwechsel vornehmen, also den Anteil gesundheitsfördernder Fette wie Oliven- und Hanföl erhöhen, außerdem tierische Fette durch solche aus Nüssen ersetzen – oder eben Fischöl.
- 3.** Mehr pflanzliche Proteine auf den Teller bringen, etwa in Form von Hülsenfrüchten und Nüssen.



2. Macht Fett wirklich fett?

Fett ist der mit Abstand energiereichste Nährstoff: Ein Gramm davon liefert gut neun Kalorien – Eiweiße und Kohlenhydrate kommen nur auf vier. Klar, dass Öl, Butter und Co. als Dickmacher Nummer eins gelten. Doch die meisten Fette tragen ihren schlechten Ruf absolut zu Unrecht ...

Wären die drei Makronährstoffe Protagonisten in einem Film – Fett hätte die Rolle des Bösewichts sicher: Denn kein Bestandteil unserer Nahrung hat über Jahrzehnte hinweg ein ähnlich mieses Image verpasst bekommen. Fettriche Lebensmittel sollen nicht nur umstandslos auf den Hüften landen, auch der Gesundheit schaden sie heftig, so die landläufige Meinung. Dabei ist Fett schlicht das Opfer einer perfiden Kampagne! Als sich vor etwa 60 Jahren langsam abzeichnete, wie schädlich ein Übermaß an Zucker sowohl für die Figur als auch die Gesundheit ist, bestachen Lobbyisten der entsprechenden Industrie Wissenschaftler. Das Ziel: Fett zur vermeintlichen Ursache von Übergewicht machen und auf diese Weise den Zucker rehabilitieren – um so weiter im großen Stil Profit mit Fruchtgummis und Fertigmüchchen erwirtschaften zu können. Das Vorhaben gelang, auch deshalb, weil die Lobbyisten geschickt jene Wissenschaftler diskreditierten, die das Bösewicht-Image von Fett infrage stellten.

Die Wahrheit: Fett hält schlank – und gesund

Glücklicherweise steigt inzwischen beinahe wöchentlich die Zahl der Studien, die zeigen, was der Makronährstoff wirklich ist: ein essenzieller Bestandteil gesunder Ernährung. Denn ohne Fettsäuren könnte unser Körper nicht funktionieren: Er nutzt diese beispielsweise, um Energiereserven für schlechte Zeiten anzulegen, Vitamine zu transportieren und Abwehrzellen des Immunsystems zu stimulieren. Außerdem dienen sie als Bausteine für entzündungshemmende Botenstoffe und helfen so, das Risiko für Folgeerkrankungen chronischer Entzündungen, wie etwa Diabetes, zu senken. Einige Fettsäuren müssen wir dem Körper zwingend über die Nahrung zuführen, da er sie nicht selbst herstellen kann –

daher heißen diese „essenzielle“ Fettsäuren. Auch Übergewichtige sollten nicht am Fett sparen: Lebensmittel, die reich an gesunden Fettsäuren sind, sättigen gut und können damit beim Abnehmen helfen. So zeigte etwa die sogenannte PREDIMED-Studie: Probanden, die mithilfe der Mittelmeer-Diät Gemüse, Nüsse und Olivenöl ins Zentrum ihrer Ernährung rückten, verloren mehr Gewicht als jene, die auf eine fettarme Ernährung setzten. Zwar gab es Streit um die Art der Studiendurchführung, aber nach einer korrigierten Neuauswertung blieb der Vorteil für fettreiche Mahlzeiten bestehen – auch im Hinblick auf die Schlaganfallprävention. Doch nicht nur pflanzliche, auch tierische Fette, die lange als besonders schädlich galten, sind inzwischen rehabilitiert. Insbesondere, wenn die entsprechenden Produkte wie Fleisch und Butter aus ökologischer Landwirtschaft stammen: Diese liefern mehr ungesättigte Fettsäuren als Lebensmittel aus konventioneller Produktion, weisen also ein gesünderes Fettsäuremuster auf.

TATSÄCHLICHE DICKMACHER: GEHÄRTETE FETTE!

Margarine, Fast-Food, Gebäck, Chips, Pommes: Solche stark verarbeiteten Lebensmittel sollten Übergewichtige möglichst selten essen. Denn sie stecken voller industriell gehärteter Fette, die wiederum ungesunde Transfettsäuren enthalten. Diese fördern Übergewicht und sorgen dafür, dass sich der Speck besonders am Bauch sammelt – was dem Herz-Kreislauf-System schadet.

Wie viel darf's denn sein?

Gesunde pflanzliche Fette wie Olivenöl sollten mindestens zehn Prozent der täglichen Energiemenge ausmachen, tierische Fette höchstens fünf Prozent. Das heißt, bezogen auf 2000 Gesamtkalorien am Tag: 200 Kalorien aus pflanzlichen Fetten stecken etwa in 25 ml Olivenöl oder Pflanzenöl, 100 ml Kokosmilch, 37 g Walnüssen oder 150 g Avocado. 100 Kalorien aus tierischen Fetten liefern beispielsweise 40 Gramm Gouda, 17 g Butter, 75 g Nackensteak, oder 110 g griechischer Joghurt (10% Fett).

6. Wie gesund ist Kaffee?

Er treibt den Blutdruck in die Höhe – und entzieht dem Körper Wasser: So lauten zwei von vielen negativen Wirkungen, die Kaffeegenen dem Heißgetränk nachsagen. Doch nicht nur liegen sie damit falsch, sie unterschlagen auch die vielen positiven Folgen des Kaffeekonsums. Zeit für eine Richtige!

Kaffee ist das liebste Getränk der Deutschen: Mehr als 160 Liter trinkt jeder von uns durchschnittlich pro Jahr – und damit mehr als von Mineral-, Quell- und Tafelwassern (148 Liter), Erfrischungsgetränken (115 Liter) und Bier (101 Liter). Individuell betrachtet schwankt der Konsum beträchtlich. Während die einen von uns mit einer morgendlichen Tasse des Wachmachers auskommen, beschließen andere noch das Dinner mit einem Espresso, ohne Schlafstörungen befürchten zu müssen. Der Grund dafür: Infolge genetischer Unterschiede verstoffwechseln Menschen Kaffee verschieden schnell. Doch egal in welcher Menge: Für die allermeisten von uns ist regelmäßiger Kaffeegenuss eine gute Idee! Denn dieser aktiviert etwa die körpereigene Müllabfuhr, dazu liefert jede Tasse Kaffee etwa ein Gramm lösliche Ballaststoffe – gesunde Kohlenhydrate, von denen wir Deutlichen im Schnitt viel zu wenig zu uns nehmen (siehe Seite XY).

„BULLETPROOF COFFEE“ – WIRKLICH EIN SCHLANKMACHER?*

Ein starker Kaffee mit 1 EL Bio-Butter und 1 TL Kokosfett-Extrakt (MCT-Öl): Wer diesen „kugelsicheren Kaffee“ morgens trinkt, soll lange satt bleiben – und auf Dauer schlank werden. Wissenschaftliche Belege dafür fehlen jedoch komplett. Besser: Ein Porridge mit Beeren und 1 TL Leinöl, dazu einen schwarzen Kaffee. Dieser Mix sättigt noch stärker – und liefert dem Körper deutlich mehr wertvolle Nährstoffe.

Kaffee hilft, Krankheiten vorzubeugen

Insbesondere den präventiven Wirkungen von Kaffee kommen Forscher immer besser auf die Spur: Laut einer Metastudie schützen seine Inhaltsstoffe das Herz-Kreislauf-System, erhalten die Lungenfunktion, beugen Nieren- und Leberbeschwerden sowie Diabetes vor und können helfen, Depressionen, Gicht, Gallensteine und sogar Krebs zu vermeiden. Auch neurologisch hat Kaffee einen schützenden Effekt – und kann auf diese Weise Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer verzögern. Dank all dem scheint uns Kaffee zusätzliche Lebenszeit zu schenken, wie eine britische Kohortenstudie mit gut neun Millionen Teilnehmern nahelegt. Der lebensverlängernde Effekt zeigte sich bereits bei weniger als einer Tasse pro Tag – und auch noch bei mehr als acht Tassen. Ob der Kaffee Koffein enthielt oder nicht, war unerheblich. Allerdings: Studienaussagen wie diese, die auf persönlichen (Verzehr-)Angaben beruhen, sind immer mit Vorsicht zu genießen. Zum einen schummeln Menschen gern, zum anderen ist die Qualität der erhobenen Daten nicht immer gut. Und schließlich lässt sich ein kausaler Zusammenhang mit Beobachtungsstudien allein nicht herstellen – ein Grundproblem der allermeisten Untersuchungen zum Thema Ernährung. Gesichert: Die Annahme, dass Kaffee dem Körper Wasser entziehen könnte, ist widerlegt. Auch der blutdruckerhöhende Effekt tritt nach ein paar Wochen kaum noch oder gar nicht mehr auf, sodass selbst Hypertonie-Patienten bis zu fünf Tassen Kaffee am Tag trinken dürfen. Einzig folgende Gruppen sollten sich das Heißgetränk versagen:

- Schwangere (Kaffee erhöht das Risiko für Frühgeburten)
- Menschen mit hohem Stresspegel (Kaffee unterdrückt das eigentliche Ruhebedürfnis)
- Heißfastende (Kaffee regt den Appetit an und kann den Magen reizen)
- Migräne-Patienten (Kaffee kann Attacken auslösen)
- Frauen mit hohem Knochenbruchrisiko (Kaffee kann die Kalzium-Ausscheidung erhöhen)

Schwarz gewinnt! Auf Zucker im Kaffee sollten Sie ebenso verzichten wie auf Kahlmilch: Diese kann die gesundheitsfördernden Wirkungen zunichte machen. Bei Pflanzendrinks geschieht dies nicht. Am allerbesten ist die schwarze Variante!

