

✉ U. Siedentopp

Diät 3.0 – Essen für Gesundheit, Genuss und gutes Gewissen

Das Jahr ist noch jung. Die guten Vorsätze und Wünsche sind noch frisch. Dazu gehört traditionell die Gesundheit. In der Selbstverantwortung jedes Einzelnen kommt der Ernährung dabei eine tragende Rolle zu. Doch damit fangen die Fragen und Probleme auch gleich an. Was kann man heute überhaupt noch essen, bei all den Lebensmittelskandalen wie Gammelfleisch, Hormone und Antibiotika in der Tierzucht? Welche Nahrungsmittel sind tatsächlich gesund, und enthalten sie noch genügend Nährstoffe? Dazu kommt der ewige Streit um die richtige Diät bei Übergewicht. Hilft *low-carb* oder *low fat* besser bei der Gewichtsabnahme? Reicht auch einfach FdH aus? Ist die vegane Welle für alle geeignet oder sogar gefährlich? In meiner Praxis mit ernährungsmedizinischem Schwerpunkt höre ich oft: „Herr Doktor, ich weiß nicht mehr, was ich noch essen soll; die meisten Nahrungsmittel vertrage ich nicht und die übrigen darf ich ja nicht essen.“ Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten sind ein Phänomen unserer Zeit und allgegenwärtig. Selbst als Fachmann fällt es nicht leicht, sich durch den Dschungel der Ernährungsweisheiten zu kämpfen. Bei der Flut an Pressemeldungen, Verbraucherinformationen, Diätberatungen, Kochbüchern, Testberichten, wissenschaftlichen Veröffentlichungen, Kongressnews, Fachzeitschriften und selbst ernannten Ernährungsspezialisten in Internetforen erfordert es viel Zeit, um die Spreu vom Weizen zu trennen. Unsere Patienten sind damit überfordert. Wem und was sollen sie glauben? Es bleibt in der Verantwortung des Arztes – dem die Patienten nach Meinungsumfragen die höchste Beratungskompetenz in Ernährungsfragen zuschreiben – in der Sprechstunde das Bauchgefühl zu stärken, die richtigen Ratschläge und alltagstaugliche Hinweise zur gesunden Ernährung zu vermitteln. Der Praktiker wird aber schnell feststellen, dass diese Aufgabe sehr zeitaufwendig und mühsam ist, gilt es doch zunächst einmal Fehl- und Falschinformationen beim Patienten zu eruieren und auszuräumen, bevor man den geeigneten, individuellen Ernährungsweg für ihn anbahnen kann.

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Lebensmittel sein.“ (Hippokrates, 460–377 v. Chr.)

Bereits in der Antike spielte eine gesunde Ernährung die zentrale Rolle in der Behandlung von Disharmonien und Krankheiten. Aber können heute unsere Lebensmittel noch Heilmittel sein? Über 80 % unserer Nahrungsmittel kommen in verarbeiteter Form auf unseren Tisch. Nur noch zehn bis 15 Prozent essen wir in ihrer ursprünglichen, natürlichen Art. Jede Form der industriellen Verarbeitung beeinflusst die Qualität unserer Speisen. Schauen wir uns die klein gedruckten Zutatenlisten auf den Verpackungen an, braucht man eine Übersetzungshilfe, um die zahlreichen Inhalts- und Hilfsstoffe zu verstehen. Seit dem 13. Dezember 2014 gilt eine neue EU-Regelung zur Kennzeichnung und Aufmachung von Lebensmitteln. In dieser **Lebensmittelinformationsverordnung** müssen nun die 14 häufigsten allergen wirkenden Stoffe besonders deutlich gekennzeichnet sein. Das gilt auch für lose

Speisen z. B. in Restaurants. Erstmals gibt es auch eine konkrete Mindestschriftgröße für Pflichtangaben auf den Etiketten. Neben Brenn- und Nährwertangaben muss zukünftig auch die Herkunft des Lebensmittels angegeben werden. Verbraucherverbände loben zwar die Neuregelung, sehen aber noch erheblichen Verbesserungsbedarf.

Und was sind uns unsere Lebensmittel wert? In den 1960er-Jahren betrug die Ausgaben für Lebensmittel noch 60 % des Nettoeinkommens. Heute liegen sie gerade noch bei zwölf Prozent. Der Wert unserer Nahrungsmittel ist also drastisch gefallen. Der tägliche Preiskampf im Markt der Discounter kann nicht spurlos an der Qualität unserer Ernährungsprodukte vorbeigehen. Wenn die Verkaufspreise bisweilen unter den Produktionspreisen liegen, muss uns als Verbraucher klar sein, dass wir keine verantwortungsvolle Qualität erwarten dürfen. Wenn wir weiter Lebensmittel als Heilmittel einsetzen wollen, dann müssen wir uns der individuellen und globalen Verantwortung im Sinne einer nachhaltigen Ernährungsökologie stellen. Jeder Einzelne trägt mit seiner Kaufentscheidung dazu bei.

Auf der FAO-Welternährungskonferenz in Rom im November 2014 wurde das globale Ernährungsproblem mit 805 Millionen hungernden und 1,5 Milliarden übergewichtigen Menschen diskutiert. Die Rom-Deklaration (Rome Declaration on Nutrition) formuliert eine gemeinsame Vision zur weltweiten Überwindung aller Formen nicht ausgewogener Ernährung. Mit den Handlungsverpflichtungen „Commitments to Action“ und freiwilligen Aktionsplänen „Framework for Action“ sollen nachhaltige Nahrungsmittelsysteme zur Bekämpfung von Unter-, Mangel- und Fehlernährung entwickelt werden [1].

„Nimm Getreide als Nahrung, Früchte zur Unterstützung, Tierisches zum Energie vermehren und Gemüse zum Füllen.“
 Huangdi Neijing – Innerer Klassiker des Gelben Kaisers, Su Wen, Kap. 22 (ca. Zeitenwende)

Eine gesunde Ernährung als Präventivmaßnahme zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten sollte aus westlicher Sicht auf den Prinzipien der Vollwert-Ernährung basieren [2]. Sie berücksichtigt neben ernährungsphysiologischen Kriterien auch ökologische, ökonomische und soziale Aspekte. Durch individuelle Anpassung der Kost lässt sich die Bekömmlichkeit entscheidend verbessern. Dabei spielt die Stärkung einer Eigenkompetenz durch Probieren und Auslassen eine wichtige Rolle. Die sieben Grundsätze der Vollwert-Ernährung findet man fast alle bereits in der chinesischen Ernährung und Diätetik. Die Bedeutung des kulinarischen Aspektes und Genusswertes ist in der Definition des *yaoshan* [3] mit berücksichtigt (*yao* = Medikament, Droge; *shan* = Speisen, Küche; *yaoshan* = Ernährungsmedizin). Die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost) empfahl bereits der Leibarzt Qi Bo seinem Gelben Kaiser Huangdi. Durch ungesunde Lebens- und Ernährungsweisen nehmen ernährungsabhängige

Krankheiten weltweit dramatisch zu. Die Kosten für ihre Behandlung werden in Deutschland auf jährlich 80 Milliarden Euro geschätzt. Übergewicht, Adipositas und deren Folgeerkrankungen – speziell das metabolische Syndrom – stehen dabei an der Spitze. In der neuen interdisziplinären S3-Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas vom April 2014 [4, 5] lautet die Kernaussage, dass die Gesamtkalorienaufnahme für die Gewichtsentwicklung entscheidend ist. Das Verhältnis der Makronährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß zueinander ist demnach von untergeordneter Bedeutung. Damit konterkarieren die beteiligten Fachgesellschaften (DASG, DDG, DGE, DGEM) die Aussagen der Befürworter der *low-carb-* und *low-fat-diet*. Studien haben gezeigt, dass zwar anfangs die *low-carb-diet* Vorteile aufweist, diese sich aber nach einem Jahr gegenüber der *low-fat-diet* wieder ausgleichen und aufheben. Vielleicht kann uns der Okinawa-Effekt das Glück für ein langes gesundes Leben ermöglichen. Gemäß der Okinawa Centarian Study [6] leben auf der japanischen Inselgruppe weltweit die meisten über 100-Jährigen. Neben regelmäßiger Bewegung ernähren sie sich anscheinend vorbildlich. Sie essen fett- und salzarm, reichlich Früchte und Gemüse mit einem hohen Ballaststoffanteil und antioxidativen Substanzen. Sie folgen zudem der alten japanischen Weisheit „*hara hachi bu*“, wonach sie nur bis zu dem Punkt essen, an dem sie zu 80 % gesättigt sind. So nehmen sie täglich nicht mehr als etwa 1.800 kcal auf. Das entspricht 25 % weniger als ein deutscher Mann durchschnittlich isst. In unserem Kulturkreis kennen wir diese Weisheit als Mäßigung oder kulinarische Enthaltensamkeit.

„Das richtige Essen kann krankmachende Faktoren zurück-schlagen, die *Zang Fu* harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken. Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“
Sun Simiao (581–682, Tang Dynastie)

Wie viele Jahre kostet ein ungesunder Lebensstil mit Tabak, Alkohol, Bewegungsmangel und schlechtem Essen? Anhand einer epidemiologischen Arbeit haben Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg nun erstmals statistische Daten zur Auswirkung verschiedener ungesunder Lebensstile auf die Lebenserwartung berechnet [7]. Danach verliert ein 40-jähriger Mann, der stark raucht, adipös ist, viel Alkohol trinkt, sich wenig bewegt, viel rotes Fleisch, aber wenig Obst und Gemüse isst, in der Summe 18,5 Jahre und hat eine Restlebenserwartung von 29 Jahren. Frauen mit den gleichen Gewohnheiten vermindern ihre Restlebenserwartung um 15,7 auf noch 33 Jahre. Aber wie lassen sich der Wettstreit und die vielen Widersprüche in der Ernährungswissenschaft und -medizin über ein gesundes Essen für Verbraucher und Patienten in ein wirksames Beratungs- und Therapiekonzept umsetzen? Mit einer professionellen Ernährungsberatung können Betroffene z. B. über gefährliche Trend- oder Modediäten, unsinnige, sogenannte „Clean Label“-Produkte (dem neuen Segment und Marketinginstrument der Lebensmittelindustrie) und Orthorexie, dem regelrechten Zwang sich ethisch korrekt und gesund zu ernähren, aufgeklärt werden. In der Praxis haben wir es mit dem Homo oeconomicus (Nutzenmaximierung durch Informationsansammlung), der zu Perfektionismus, Depression und Selbstvorwürfen tendiert, und dem Homo heuristicus (befolgt einfache Faustregeln wegen Informationsüberflutung) zu tun. Letzte-

rer geht Studien zufolge entspannter, glücklicher und zufriedener durchs Leben. Um den unterschiedlichen Typen gerecht zu werden, hilft ein relativ einfaches Rezept mit folgenden Zutaten [ergänzt nach 8]:

Zutaten für ein gesundes Essen mit Genuss und gutem Gewissen:

- Essen Sie abwechslungsreich und mit Genuss.
- Fleisch nur zu besonderen Anlässen.
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse.
- Meiden Sie Frittiertes.
- Meiden Sie Produkte, die schon unter den ersten drei Zutaten eine Form von Zucker oder Süßstoff angeben.
- Meiden Sie Produkte mit langen Zutatenlisten.
- Kochen Sie mit frischen Zutaten.
- Essen Sie nicht vor TV und PC.
- Essen Sie fettreichen Meeresfisch.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Nehmen Sie die Regeln nicht zu ernst, und achten Sie darauf, was Ihnen bekommt.

Falls Sie nun Appetit auf mehr Wissen und Essen mit Genuss bekommen haben, dann kann ich Ihnen den wissenschaftlichen Kongress der Ärzte für Akupunktur vom 4. bis 6. Juni 2015 in Wien zum Thema *Langes gesundes Leben – Die Wirkung der Ernährung auf Geist und Körper* und das 1. DÄG/A-Ernährungs-Symposium am 11. Juli 2015 in München wärmstens empfehlen. Natürlich finden Sie auch in dieser Ausgabe der DZA wie gewohnt in der Rubrik Diätetik wieder einen Beitrag zur integrativen Ernährungstherapie. Dieses Mal werden ernährungsmedizinische Erkenntnisse mit Aspekten der chinesischen Diätetik bei Darmerkrankungen (Obstipation, Divertikulose, CED, Reizdarmsyndrom) diskutiert. Wer es lieber praktisch mag, kann gleich die darpflegende Kartoffel-Lauch-Suppe ausprobieren. Lesen Sie auch das Interview mit dem Grazer Diabetologen Univ.-Prof. Toplak sowie mehrere Buchrezensionen zum Thema Essen, u. a. das Buch *Darm mit Charme* von Giulia Enders, das auf eine humorvolle, unterhaltsame und stets wissenschaftlich fundierte Weise über die spannenden Verbindungen zwischen Essen, Stoffwechsel, Darm, Mikrobiom und Emotionen informiert.

Ich wünsche Ihnen eine allseits inspirierende und genussvolle Lektüre der neuen DZA!

Literatur

1. <http://www.fao.org/3/a-ml542e.pdf>; <http://www.fao.org/docrep/003/w3613e/w3613e00.HTM>
2. Körber K, Männle T, Leitzmann C. Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart: Haug Verlag, 2012
3. Wang Zheyue 王者悦 ed. Zhongguo yaoshan dacidian 中國藥膳大辭典, Beijing 1992
4. http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014.pdf
5. Wirth A, Wabitsch M, Hauner H. Prävention und Therapie der Adipositas. Deutsches Ärzteblatt 2014; 111: 705-13
6. <http://www.okicent.org/study.html>
7. Li K, Hüsing A, Kaaks R. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study. BMC Medicine 2014; 12: 59; <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/12/59>
8. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/05/ernaehrung-lebensmittel-genuss-gewissen>